

**UNIVERZITA
KARLOVA V PRAZE**
PEDAGOGICKÁ FAKULTA
KATEDRA TĚLESNÉ VÝCHOVY

Psychomotorika ve výuce plavání dětí
předškolního věku

Psychomotricity in swimming education of preschool
children

Diplomová práce

Autor práce: Bc. Ondřej Kysela
Vedoucí práce: PaedDr. Irena Svobodová
Praha 2012

Bibliografický záznam:

KYSELA, Ondřej. *Psychomotorika ve výuce plavání dětí předškolního věku*. Praha: Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, Katedra tělesné výchovy, 2012. 81 s. Vedoucí diplomové práce PaedDr. Irena Svobodová

Abstrakt:

Diplomová práce „*Psychomotorika ve výuce plavání dětí předškolního věku*“ se zabývá problematikou využití psychomotorických prvků ve výuce plavání dětí předškolního věku. V teoretické části práce jsou podrobně, dle dostupných zdrojů, zpracovány pojmy týkající se psychomotoriky, vývoje dítěte předškolního věku a plavání dětí předškolního věku. V praktické části se práce bude zabývat zjištěním, zdali je přínosné a vhodné aplikovat psychomotorické prvky do výuky plavání. Dále bude práce zjišťovat povědomí o psychomotorice mezi instruktory plavání z plaveckých škol v ČR.

Klíčová slova:

Psychomotorika, plavání, výuka plavání, dítě předškolního věku

Abstract:

Diploma thesis „*Psychomotricity in swimming education of preschool children*“ focuses on the use of psychomotor activities when teaching preschool children swimming. The theoretical part describes in detail, all according to available sources, the terms related to psychomotricity, development and swimming of a preschool child. The practical part of thesis focuses on the fact, whether it is beneficial and appropriate to apply psychomotor activities in swimming education. Further it strives to find out how big is the psychomotor awareness of Czech swimming instructors.

Keywords:

Psychomotor, swimming, swimming lessons, preschool children

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla umístěna v Ústřední knihovně Pedagogické fakulty a používána ke studijním účelům.

V Praze dne 10. června 2012

Bc. Ondřej Kysela

Poděkování

Na tomto místě bych rád poděkoval PaedDr. Ireně Svobodové za odborné rady, vstřícný přístup a pomoc při zpracovávání diplomové práce. Dále bych rád poděkoval dětem z plavecké školy Žabička a plaveckým instruktorům a trenérům v Praze za spolupráci při vyplňování dotazníků, potřebných pro praktickou část této práce.

Obsah

1 Úvod.....	7
2 Problémy a cíle práce	8
3 Teoretická část.....	9
3.1 Předškolní věk	9
3.1.1 Motorický vývoj dítěte	9
3.1.2 Kognitivní vývoj dítěte.....	10
3.1.3 Socializace a komunikace	11
3.2 Psychomotorika	12
3.2.1 Historie psychomotoriky a její vývoj v ČR.....	13
3.2.2 Postavení psychomotoriky v systému věd.....	14
3.2.3 Psychomotorika a zdraví	14
3.2.4 Hra v psychomotorice	15
3.2.5 Herní zásady v psychomotorice	16
3.2.6 Členění psychomotorických her	17
3.3 Plavání	19
3.3.1 Plavecké způsoby a další plavecké pojmy	19
3.3.2 Plavání dětí	21
3.3.3 Organizace plavecké hodiny předškolních dětí.....	22
3.3.4 Plavecké pomůcky pro výuku dětí	23
4 Hypotézy	25
5 Metody a postup práce.....	26
5.1 Popis použitých metod	26
5.2 Postup práce	27
6 Výzkumná část.....	27
6.1 Charakteristika výzkumného vzorku	27
6.2 Interpretace výzkumu	29
6.3 Interpretace výsledků výzkumu.....	38
6.3.1 Interpretace výsledků pozorování	38
6.3.2 Interpretace výsledků dotazníku.....	64
7 Diskuze	66
7.1 Zhodnocení pozorování	66
7.2 Zhodnocení dotazníkového šetření.....	70
7.3 Přijetí/ nepřijetí hypotéz	72
Závěr.....	74
9 Použitá literatura.....	76
10 Seznam tabulek a grafů	78

11 Přílohy	79
-------------------------	-----------

1 Úvod

Již od starověku bylo plavání považováno za jednu z velice důležitých lidských dovedností. Proto bychom na něj měli klást dostatečnou váhu i v dnešní době. Je totiž zcela potřebné pro bezpečnost lidí, aby se plavecká gramotnost u lidí nesnižovala, ale aby měla přesně opačný trend. A kde jinde bychom měli začít než u předškolních dětí, kde výuka plavání jako takového právě začíná.

Děti v tomto období života jsou velice otevřené poznání nových věcí. Proto bychom toho měli umět využít a ukazovat jim ve výuce plavání ten správný směr a utvářet u nich jen ty správné návyky. Je tedy velmi důležité, aby se výuka plavání zkvalitňovala. To lze jen tím, že se budeme snažit objevovat stále nové metody a cvičení, které budou užitečné a vhodné pro celkové zlepšení plavecké výuky. Psychomotorika je v tomto směru novým způsobem jak vyučovat pohybové aktivity, mezi které plavání bezesporu patří. Proč tedy neaplikovat prvky psychomotoriky na výuku plavání?

Jelikož se zabývám výukou plavání předškolních dětí tři roky jako plavecký instruktor tak vím, jak těžké je neustále vymýšlet nová cvičení pro výuku plaveckých dovedností. Když jsem se setkal s psychomotorikou, tak mě napadlo, že bych se pokusil její prvky aplikovat do plaveckých cvičení a tak zjistil, zda by toto spojení nemohlo být prospěšné. Tímto by vzniklá cvičení mohla být zajímavější a třeba také účinnější.

V teoretické části je charakterizována věková skupina předškolních dětí, jejich motorický a mentální vývoj. Dále je zde popsána psychomotorika jako směr zabývající se pohybovou činností lidí. Nakonec je zde popsáno obecně plavání jako pohybová aktivita, dále potom plavecká výuka předškolních dětí a pomůcky, které se během ní používají. Výzkumná část je rozdělena na pozorování a dotazníkové šetření.

2 Problémy a cíle práce

- 1) Je výuka plavání s využitím psychomotorických prvků úspěšnější než výuka plavání bez využití těchto prvků?
- 2) Jsou cvičení s psychomotorickými prvky organizačně náročnější než cvičení bez nich?
- 3) Je zařazení psychomotorických prvků do výuky plavání závislé na věku a úrovni plavců?
- 4) Využívají instruktoři/ trenéři v plaveckých školách vědomě psychomotorických prvků ve výuce?
- 5) Závisí využívání psychomotorických prvků ve výuce plavání na kvalifikovanosti instruktorů/ trenérů plavání?

Jako cíle mé diplomové práce jsem si zvolil zjistit, zda je vhodné a přínosné využívat při výuce plavání předškolních dětí cvičení s psychomotorickými prvky. Dále zjistit povědomí o psychomotorice a jejím využití ve výuce plavání u instruktorů a trenérů působících v plaveckých školách v České republice.

3 Teoretická část

3.1 Předškolní věk

Pro vymezení tohoto období je hlavním určujícím, ale ne jediným faktorem, věk dítěte. Zpravidla literatura uvádí období mezi třetím a šestým rokem života. Vágnerová však dále uvádí, že konec tohoto období může být „klouzavý“, je určen sociálně a to především nástupem do školy. Nástup do školy je sice obecně dán věkem, ale může se u jednotlivců lišit jedním a více roky. Charakteristické je postupné uvolňování vázanosti na rodinu a rozvoj aktivity dítěte.

Podle Langmaiera (1983) se jedná o období od narození dítěte po vstup do povinné školní docházky, v užším slova smyslu lze říci, že se jedná o „období mateřské školy“. Tento název však nemůžeme brát jako dogma, jelikož ne všechny děti navštěvují mateřskou školu. Musíme proto zdůraznit, že je stále určující rodina ve výchově.

Obecně se také dá říci, že *„znakem tohoto období je rozvoj pohybových aktivity, intenzivního smyslového a citového vnímání. Formují se základy osobnosti, první projevy sebeuvědomování, zrychluje se proces osamostatňování. „Velký zásah do života dítěte je vstup do mateřské školy.“* (www.psychoporadna.cz)

Toto období je také protkáno sítí velkých změn jak biologických, psychických i sociálních.

3.1.1 Motorický vývoj dítěte

Dítě v předškolním období prochází významnými proměnami v rámci motorických dovedností. Zdokonaluje se a roste pohybová aktivita. Je velmi důležité, aby děti v tomto období měly dostatek vnějších podnětů k aktivitám a také, aby se aktivit účastnili i rodiče nebo jiné authority, jelikož děti velmi často napodobují všechny možné sportovní a pohybové aktivity, které přispívají k zdokonalení koordinačních resp. Motorických dovedností a schopností.

Dle Špaňhelové (2004) dochází k velkému zdokonalování, k větší hbitosti a k lepší pohybové koordinaci. Dítě už zvládne běhat, skákat, hopsat, dokáže střídát nohy při chůzi do schodů i ze schodů, dokáže také lézt po žebříku. Dítě také dokáže lépe pracovat s okolními předměty jako je například plastelína, kostky a další hračky. Kostky dokáže nejen stavět na sebe, ale také z nich postavit

složitější stavby. Zkvalitňuje se také jemná motorika. Co se týká kreslení, tak dítě zvládne kreslit daleko vyspěleji. Co se týká tvarů, tak na počátku období dítě kreslí sluníčko a na konci tohoto období zvládne dítě namalovat složitější jako je čtverec a trojúhelník. Velmi důležitý je také přechod z kreslení hlavonožců ke kresbě postav s lepšími proporcemi těla. Dítě je schopno zaměřit se i na detaily.

V rámci tělesné přípravy dětí předškolního věku nacvičujeme základní motorické dovednosti, mezi které řadíme základní polohy těla – stoj, stoj rozkročný, sed, leh, leh na břiše, podpor sedmo a ležmo, stoj na jedné či druhé noze, rovnováhy, dřep. Další jsou základní pohyby končetin a pohyby trupu – opět je vždy těžší pohybovat jednou stranou těla a druhou stranou být v klidu. Nakonec nacvičujeme pohyby v prostoru – lezení a plazení, chůze, běh a skoky. (Dvořáková, 2006)

3.1.2 Kognitivní vývoj dítěte

U dítěte se postupně zdokonalují nejen motorické dovednosti, ale i dovednosti poznávací (kognitivní). Špaňhelová (2004) uvádí, že kolem čtvrtého roku dítěte dochází k posunu poznávání dítěte na novou úroveň a to na úroveň myšlení názorného, kdy si dítě „vytváří závěry o věcech na základě názorů, vnímání a představování“.

Dle Vágnerové (2004) se dítě v tomto věku nejvíce zaměřuje na pravidla, která jsou pro něho něco nového a dosud nepoznaného. Do této doby se dítě více či méně pravidly nemuselo řídit, ale nyní se tento přístup mění. Jelikož děti nastupují do mateřských škol, kde vznikají pravidla a řády, dle kterých se musí děti začít řídit. Dále uvádí, že „*J. Piaget (1970) nazval typický způsob uvažování předškolních dětí názorné, intuitivní myšlení. Takové myšlení je málo flexibilní, nepřesné a prelogické (to znamená, že nerespektuje plně zákony logiky).*“ Jeho chování se dá shrnout do základních bodů:

1. *Egocentrismus*, kdy dochází k nepřesnostem v poznávání tím, že dítě příliš lpí na subjektivním pohledu.
2. *Fenomenismus*, kdy dítě nedokáže proniknout přes to co je viditelné a proto pro dítě dané.
3. *Magičnost*, kdy si dítě vysvětluje svět okolo sebe pomocí svých fantazií.

4. *Absolutismus*, kdy je dítě přesvědčeno, že jeho každé poznání je konečné a neměnné, díky čemuž má pro něj tak potřebnou jistotu.

Převážná většina dětí je v tomto věku velmi aktivní a zvědavá, což se projevuje velkým množstvím položených otázek. Je třeba, aby rodiče nebo lidé v okolí dítěte projevovali zájem a na tyto otázky vždy odpovídali a tak zvědavost ukojili.

Ke konci tohoto období dítě chápe pojmy jako je velikost a tvar předmětu, dokáže je porovnávat. Je schopno roztrždit předměty podle více kritérií (barva, velikost, atd.) Dokáže vybrat předměty, které mají určitý společný rys, dokáže také seřadit předměty od největšího k nejmenšímu, od nejkratšího k nejdelšímu. Dále zvládne počítat minimálně do dvaceti, individuálně je schopno rozeznat čísla do deseti. (Allen, Marotz, 2002)

Dalším velkým posunem v myšlení dítěte je poznání významu času. Čas je pro dítě ještě stále příliš abstraktním pojmem, stejně tak minulost nebo budoucnost. Chápání času je pro dítě především spojeno s opakujícími se činnostmi v rámci každého dne. Důležité je, že pro dítě je čas spíše zatěžující než určující. Subjektivně vnímají časové úseky delší, než ve skutečnosti jsou. (Vágnerová, 2000)

3.1.3 Socializace a komunikace

„Socializace předškolního dítěte spočívá v tom, jak se dítě dovede začlenit do společenství lidí a jak rychle je schopno si osvojit formy sociálního chování. Vyspělost sociálního chování je poprvé ověřena při nástupu dítěte do povinného vzdělávání“. (Lisá, Kňourková, 1986).

Socializace zásadně probíhá hlavně v rodině dítěte, která nejvíce působí na vývoj dítěte. Rodiče v tomto procesu působí jako nositelé sociálních rolí, jako vzor, s kterým se dítě ztotožňuje. Díky těmto vzorům si děti vytváří určité normy chování a jednání. Je to také období vzniku pravidel. Tyto pravidla jsou pro děti něčím novým, zpočátku nepochopitelným. Jelikož dítě vychází z egocentrického sebepojetí, nechápe, proč by se mělo řídit pravidly někoho jiného. Dále se dítě učí přizpůsobit se dennímu programu, kdy se účastní zájmových kroužků, mateřské školy.

Probíhá navazování vztahů s ostatními dětmi a vytváření prvních přátelských vztahů. Dítě se zapojuje do vrstevnické skupiny, kde se učí přijímat a

vytvářet si nějakou roli. Mělo by se začít učit spolupracovat, ale i soupeřit. Musí se naučit, že ne každá věc je jeho, musí se umět o věci podělit s ostatními vrstevníky (Vágnerová, 2000)

Pro zvládnutí procesu socializace je velmi důležitým faktorem vývoj řeči. Jelikož většina vztahů se navazuje prostřednictvím komunikace. Podle Špaňhelové (2004) mizí na počátku tohoto období patlavost a řeč se stále zdokonaluje. Ve třech letech je dítě schopno pojmenovat základní barvy, dokáže také odříkat jednoduchou básničku. Čím je dítě starší, tím je schopno odpovídat na složitější otázky. Co se týká komunikace, tak zpočátku dítě nerozlišuje tykání a vykání, jelikož je z domova zvyklé pouze na tykání. Toto se mění kolem pátého roku života. Nakonec tohoto období je schopné rozlišovat úroveň komunikace podle toho, s kým ji naváže a podle toho v jaké sociální roli se zrovna nachází.

3.2 Psychomotorika

V této kapitole se budu věnovat charakteristice psychomotoriky, jejím cílům, zařazením do systému věd a jejím přínosem pro naše zdraví. Nejprve je však nutné říci co vlastně psychomotorika je: *„Psychomotorika je forma pohybové aktivity, která je zaměřena na prožitek z pohybu. Vede k poznávání vlastního těla, okolního světa i prožitkům z pohybových aktivit. Ke svému působení využívá jednoduché herní činnosti, činnosti s náradím i s náčiním, kontaktní prvky a prvky pohybové muzikoterapie včetně relaxačních technik“.* (Blahůtková, 2001, str. 5)

Druhá definice je použita z české komise pro psychomotoriku: *„Pojem psychomotorika vychází z holistického chápání člověka, a vyjadřuje jednotu těla, duše a vědomí, mnohostranné vztahy mezi poznáním, emocemi a pohybem, a jejich vliv na vývoj kompetencí a chování jedince v psychosociálním kontextu“.* (CSAPV)

Z těchto definic vyplývá, že psychomotorika využívá pohybových aktivit k tomu, aby dokázala u člověka navodit velmi pozitivní stav těla a mysli. Dá se také říci, že se jedná o formu aktivního odpočinku a relaxace. K tomu, aby dosáhla svých cílů, využívá pohybových aktivit hlavně ve formě her, které se stávají dokonalým sdělovacím prostředkem pro všechny generace. Proto je účinná ve všech věkových kategoriích. Podle Mužíka (1997) je hlavní síla psychomotoriky v tom, že je velmi jednoduchá, záměrná a poutavá. Dokáže člověka naučit

porozumět vlastnímu tělu, kde důležitou tezí je, že se člověk naučí své tělo brát takové jaké je i s jeho nedostatky.

Cíle psychomotoriky dle Blahůtkové (2007):

- Bezděčné prožívání radosti z pohybu, ze hry a z tělesných cvičení
- Vytvoření tzv. bio – psycho- socio – spirituální pohody člověka
- Naučit člověka vnímat své tělo a mysl
- Jednoduché a komplexní působení

Cíle bych shrnul tak, že cílem psychomotorických cvičení je pozitivně působit na člověka ve všech rovinách. Dokáže pozitivně ovlivňovat psychiku člověka, naladit ho na pozitivní myšlení tím, že mu pomůže zrelaxovat a odpočinout mysl od problémů. Dále pomocí cvičení působí na tělesnou stránku, rozvíjí jeho pohybové dovednosti. Nakonec také působí na sociální postavení jedince, jelikož cvičení a hry probíhají ve skupinách, kde se jedinec učí lepší komunikaci, spolupráci s ostatními a naopak si uvědomuje svou individualitu.

3.2.1 Historie psychomotoriky a její vývoj v ČR

Psychomotorika vzniká ve 20. letech 20. Století nezávisle na sobě hned v několika evropských zemích a to v Dánsku, Francii a Německu. Ve Francii byla tato technika původně zaměřena na děti s lehkou mozkovou dysfunkcí. Vyvíjela se jako samostatná disciplína pod názvem kinezioterapie, v Německu poté pod názvem motologie. Je to metoda, která byla od počátku podporována lékaři, psychology, sociology i terapeuty. (www.novosedly.cz)

Na našem území se psychomotorika rozvíjí od roku 1990 a to díky podpoře Unie zdravotní tělesné výchovy při ASPV. Ovšem by to nebylo možné bez pomoci lektorů z Lucemburska a SRN, kteří jezdili školit naše lektory a dováželi speciální psychomotorické pomůcky a učební materiály.

Následně dochází k založení sekce psychomotoriky v rámci Unie zdravotní TV a dalšímu propojení s ostatními evropskými zeměmi, mezi kterými dochází k výměnám zkušeností, vzníkání video nahrávek, atd.

Sekce psychomotoriky se zabývá především rozvojem psychomotoriky u nás a to prostřednictvím pořádání seminářů pro cvičitele, učitele, vychovatele v různých částech naší republiky, publikováním informačních metodických článků. (Adamírová, 2003)

3.2.2 Postavení psychomotoriky v systému věd

Psychomotorika se nějakým způsobem dotýká všech těchto vědních disciplín. Dle Blahutkové (2007) se velmi dotýká pedagogiky, kdy nám slouží jako jedna z možných metod pedagogického procesu, kdy dochází k výchově osobnosti jedince pomocí pohybu a vnímání. Podle Hermové (1994) také díky psychomotorice je možno lépe pracovat s osobami, které mají specifické poruchy učení. Dále se dotýká psychologie, kde se nám v rámci her velmi přesně ukáže charakter a temperament jedinců. Může se také ukázat, jak se jedinci chovají ve stresových podmínkách. Co se týká sociologie, tak se zde ukazuje schopnost adaptace jedince v kolektivu, týmová práce a celková schopnost spolupráce jedince s ostatními. Rozvíjí se schopnost komunikace v kolektivu. V rámci fyziologie se zlepšuje celkové zdraví jedince, pohyb a aerobní činnost blahodárně působí na organismus člověka.

V psychomotorice se také používají různé pomůcky, náčiní a nářadí, na které naše tělo musí reagovat a tím působí na koordinaci, prostorovou orientaci a rovnováhu. Etiky se dotýká mravním působením na jedince během aktivit posilujících mezilidské vztahy a mezilidské komunikaci. Estetiku podporuje využíváním různých zajímavých pomůcek, barevných náčiní apod. Dále se zde využívá rytmu a rytmických pohybů. Psychomotorické aktivity by měly souviset i s filosofickými otázkami a to v zaměření na tělo a tělesnost. Jedinci hledají u řešení úkolů svou vlastní cestu, což napomáhá filosofickému dotazování. Mimo tyto obory také koresponduje s hudebně pohybovou výchovou a duševní hygienou. (Blahutková, 2007)

3.2.3 Psychomotorika a zdraví

Zdraví je pro člověka velmi důležitou složkou, která s psychomotorikou velmi úzce souvisí. Velmi často se uvádí, že zdraví je ideální stav člověka, jemuž je dobře. Je to ideální spojení psychických, fyzických a sociálních aspektů. Psychomotorické cvičení napomáhá právě tento stav navodit a trvaleji udržet a dle Řehulky (2000) také napomáhá odstranit patologické znaky v těchto třech oblastech.

Když hovoříme o zdraví, je nutné také zmínit, že psychomotorická cvičení se užívají ve zdravotnictví. Zde se nejvíce věnují práci s nemocnými dětmi nebo se seniory. U dětí se využívají proto, aby pomohly dětem lépe zvládat nemocniční

prostředí, dále také proto, aby byl navozen lepší vztah s pacientem a zdravotnický personál mohl lépe poznat svého pacienta. U starších lidí se tyto cvičení používají pro duševní hygienu, rozvoj spolupráce a komunikace. (Blahutková, 2007)

Podle Blahutkové (2007) psychomotorika podporuje zdraví v těchto oblastech

- „*Vnímání osobní zdatnosti (self – efficacy)*“
- „*Zvládání náročných životních situací (optimismus, smysluplnost života, sebedůvěra)*“
- „*Sociální opora*“
- „*Duševní hygiena (sebevýchova, adaptace, autoregulace)*“

Se zdravím je spojen také další důležitý pojem a to pojem štěstí. Opět můžeme říci, že psychomotorická cvičení dokážou tento pocit bezpečně navodit. A dle Ruisela (2000), se šťastní jedinci nejen lépe cítí, ale také déle žijí.

Další součástí celkového zdraví jednotlivce je dodržování určité duševní hygieny. Duševní hygiena slouží k tomu, aby člověk našel cestu k duševní pohodě. Jak jsem již psal duševní pohoda je vyrovnanost bio – psycho – sociální. Hlavní příčinou duševní nepohody je v dnešní době všudypřítomný stres. Člověk v jakékoliv generaci podstupuje každodenní stres, ať už vzniká při kontaktu s ostatními osobami, s tím, že máme obavu z toho, že něco nezvládneme, stres z naší práce nebo stres z věcí budoucích. Tento stres je příčinou mnoha dalších negativních reakcí našeho organismu. Proto se psychomotorická cvičení snaží působit antistresově a využívá mnoha relaxačních cvičení. Velmi dobře působí na vytváření lepší odolnosti jedince vůči stresovým situacím a učí jedince tyto situace řešit s pozitivním přístupem. (Hošek, 1994)

3.2.4 Hra v psychomotorice

Hra je velmi důležitou součástí jakéhokoliv pedagogického procesu, protože je to činnost, která je dobrovolná a slouží k zapojení do realizace nějakého úkolu. Blahutková (2007) říká, že „*hry mají velmi silný emotivní účinek a staví nás do nezvyklých situací, ve kterých se odкрývají ty stránky osobní, které pořádně neznáme nebo dokonce o nich vůbec nevíme*“. Z této úvahy vyplývá, že při použití hry se můžeme o člověku dozvědět věci a charakterové vlastnosti, o kterých bychom se z běžného kontaktu nikdy nedozvěděli. Už jen kvůli tomu, je velmi

dobré her využívat. Rozhodně můžeme říci, že hra působí na psychologickou, fyzickou, ale i na sociální stránku jedince.

Toto je velmi dobře shrnuté v této myšlence: „*Hra je zdrojem nových, neopakovatelných zážitků, při nichž se projevují všechny složky duševního života – rozum, fantazie i city, a rozvíjí se tak naše osobnost. Hry umožňují projevat individualitu osobnosti a současně zapojují člověka do kolektivního cítění a poutají jedince ke kolektivu*“. (Blahutková, 2007)

Hry v psychomotorice se od normálních her v určitých případech lehce liší. Asi nejvýznamnější odchylka je ta, že v psychomotorice neexistuje rozdělení na vítěze a poraženého. Filosofie je taková, že vlastně každý, kdo se hry zúčastní a absolvuje ji, je vítězem. Dále dle Hermové (1994) se liší použitím netradičních pomůcek a doplňků. Psychomotorické hry se také rozdělují do skupin podle různých kritérií, např. podle použitého nářadí nebo náčiní, podle oblasti vnímání.

3.2.5 Herní zásady v psychomotorice

Vždy, když chceme, aby hry, které využijeme, byly úspěšné a efektivní, je nutné dodržovat určité zásady. Zde představím zásady dle Blahutkové (2007):

- Každou hru je třeba si předem promyslet tak, aby navazovala na dané téma. Také musí být zúčastnění seznámeni s nářadím a náčiním, které se bude ve hře používat
- Je nutné si předem připravit všechny pomůcky
- Hru je potřeba nejprve dobře vysvětlit, vyslechnout případné otázky, na ty odpovědět, aby nevznikly případné problémy. Před začátkem hry se zeptat zda všichni rozumí zadání.
- Pokud nebudeme v pozici rozhodčího, tak je dobré se do hry zapojit
- Po ukončení hry je jí vyhodnotit. Probrat se všemi klady a zápory, libost a nelibost, prožitky a názory
- Odstranit příjmení, vždy je lepší oslovovat se křestními jmény. Mezi jednotlivci proběhne větší sblížení
- Při hrách ve skupinách (dvojicích, trojicích) vždy vyměňte všechny role

- Vždy zajistěte bezpečnost
- Překážkovou dráhu nejprve postavte sami, poté jí nechte postavit zúčastněné a nakonec po několika absolvování zúčastněným zavažte oči a nechte je dráhu projít znovu. Opět dochází ke sblížení jedinců ve skupině díky nutné důvěře.

Obecně se dá říci, že každá psychomotorická aktivita nebo hra by měla mít svou strukturu. K tomu, aby mohl vychovatel/učitel využívat psychomotorické aktivity nemusí být nijak speciálně školen, ale je dobré, aby se o tuto problematiku zajímal a získával si potřebné informace. Vždy musí vše pečlivě vysvětlit a poté pokud se neúčastní dané aktivity, pouze dohlíží na průběh dané aktivity. V tomto typu aktivit je za velmi prospěšné nebo dá se říci nutné, aby sami zúčastnění projevovali aktivitu a sami vymysleli řešení daného úkolu.

3.2.6 Členění psychomotorických her

Podle toho jak členíme vlastní hodinu plavecké výuky, můžeme i psychomotorické hry členit podle toho do jaké části hodiny spadají. Mnou předkládané členění vychází z Blahutkové, 2007.

Seznamovací hry

Tato skupina her je spojena s počáteční nejistotou u dětí, které vstupují do neznámého prostředí a teprve se v něm začínají orientovat. Zde je úloha učitele taková, že by měl navozovat příjemnou pracovní atmosféru, která dětem pomůže k lepšímu zvládnutí nového prostředí.

Pomocí seznamovacích her se děti seznamují s novým kolektivem a jeho členy, se kterými se bude nyní setkávat častěji. Proto jsou tyto hry ideální možností pro vybudování správně fungujícího kolektivu. Dále se také děti seznamují s novým prostorem a činnostmi.

Úkolem seznamovacích her je stimulace mentálního rozvoje dětí, rozvoje pozornosti a orientace v prostoru. Během těchto her by měl učitel sledovat chování jednotlivých dětí, protože už se zde budou projevovat první odlišnosti. Může se projevit buďto laskavé chování nebo na druhou stranu první agrese.

Rušné hry

Tento typ her zařazujeme na začátku hodiny, kdy je naším cílem zahřátí organismu a zvýšení tepové frekvence dětí. Měli by to být hry, které mají jednoduše pochopitelná pravidla. Je možné zařadit rušné hry i nakonec hodiny, ale v podobě těžších dynamičtějších cvičení.

Mezi rušné hry patří všechny typy honiček, hry rozvíjející tvořivost dítěte, pohyblivost dítěte, orientaci v prostoru a hry podporující spolupráci a soutěživost. Tato cvičení jsou vhodná pro hyperaktivní děti.

Vzájemný kontakt

Jsou to hry, které děti provádí buď ve dvojicích, trojicích nebo větších skupinách. Mají za úkol rozvoj spolupráce ve skupině, rozvoj verbální a nonverbální komunikace a rozvoj pravolevé orientace.

U těchto her se učitel musí zaměřit na projevy jednotlivých dětí. U těchto her se více než u ostatních projevují první odchylky chování dětí k druhým dětem. Je potřeba kontrolovat jako verbální stránku hry, tak jednotlivé doteky v rámci hry. Projevují zde první známky agresivního chování. Vždy musíme na konci hry vyhodnotit a provést u dětí autoevaluaci.

Relaxační hry

Jsou to cvičení, která mají svou nezastupitelnou roli v rámci každé vyučovací jednotky. Stejně jako je velmi důležité, aby se děti zahřály a prošly hlavní částí hodiny, je také velmi důležité, aby se dokázali uvolnit a zrelaxovat na konci hodiny. Učitel musí dodržet to, že relaxace je součástí každé vyučovací jednotky. Dále je potřeba, aby k těmto cvičením byla zajištěna i patřičná atmosféra klidu, pohody, relaxační hudby atd., která nám napomáhá v procesu uvolnění.

Velmi důležitá je zde motivace dětí, aby si přesně dokázali představit, jaký pohyb mají provádět. Motivaci můžeme zajistit pomocí dobře zvolené básničky, říkanky nebo písničky.

Před začátkem relaxační části hodiny je vždy důležité, aby děti prošly intenzivní hlavní částí hodiny, jinak by relaxační část byla zbytečná a neopodstatněná.

Jako při každých psychomotorických cvičení i zde cvičení zhodnotíme a prokonzultuje s dětmi. Učitel by měl dětem vysvětlit, že relaxace spočívá v tělesném a duševním uvolnění.

3.3 Plavání

Plavání je jedna z nejdůležitějších dovedností v životě každého člověka. Nejen kvůli tomu, že plavec může provozovat zdravý a všestranně rozvíjející sport, ale hlavně může v krizových situacích pomoci tonoucímu zachránit život. Je to tedy i otázka možnosti poskytnutí pomoci druhému.

Dle Štorkána (1976) působí plavání hlavně na rozvoj pohybového aparátu a dýchací i oběhové soustavy. Je to jeden z nejkompexnějších sportů vůbec, co se týká rozvoje svalové soustavy u člověka, a hlavně jelikož se provádí ve vodorovné poloze, nezatěžuje tolik lidské klouby proto je vhodné pro všechny typy lidí. Podle jeho studií má plavání také významný vliv na zlepšení držení těla. Vše je samozřejmě podmíněno správným technickým provedením jednotlivých plaveckých způsobů.

Jedna z modernějších definic tvrdí, že plavání je cyklický vytrvalostně rychlostní sport, při kterém je nejdůležitější dokonalá technika obohacená svalovým úsilím. Plavecký sport můžeme rozdělit na plavání, synchronizované plavání, vodní pólo a skoky do vody. Dále jde plavání rozdělit na bazénové nebo dálkové. (Štorkán, 1976)

3.3.1 Plavecké způsoby a další plavecké pojmy

Aby se člověk mohl dobře a efektivně pohybovat v plaveckém sportu, měl by znát určité pojmy, které se nejčastěji vyskytují v plavání. V dnešní době se vyučují čtyři základní plavecké způsoby: motýlek, znak, prsa a kraul. „**Plavecký způsob** je pravidly vymezený pohyb člověka ve vodě“ (Hofer, 2011). Tento pojem velmi často zaměňován s pojmem plavecký styl. **Plavecký styl** je „individuální zvládnutí techniky jedincem. Ve stylu se uplatňují individuální předpoklady plavce, a proto je vždy chápán jako projev jedinečný“ (Hofer, 2011). Nyní přiblížím jednotlivé plavecké způsoby:

Motýlek je nejmladším plaveckým způsobem, který se vyvinul z plaveckého způsobu prsa. Jako první dal impuls ke vzniku motýlka německý prsař E. Rademacher, který při závodu před obrátkou přenesl obě paže nad hladinou současně vpřed, aby se co nejrychleji dotkl stěny bazénu. Postupem času

začali plavci tento způsob přenosu používat stále častěji. Zpočátku se plaval motýlek pod plaveckým způsobem prsa, ale nakonec po olympiádě v Helsinkách v roce 1952 se FINA rozhodla vymezit nový plavecký způsob.

Motýlek je velmi fyzicky a technicky náročný plavecký způsob. Poloha těla není stálá, mění se podle toho, v jaké fázi cyklu se plavec nachází. Horní končetiny se přenáší současně vzduchem nad hladinou a dolní končetiny provádí tzv. delfínové vlnění. Velmi náročná je zde souhra horních a dolních končetin s nádechem. (Hofer, 2011)

Znak se zpočátku využíval spíše k odpočinku než k samotnému plavání a to kvůli tomu, že je prováděn v poloze na zádech a tím jsou uvolněny cesty dýchací. Do programu olympijských her jako samostatný plavecký způsob byl uveden v roce 1900. Nejprve se plavalo, tak že horní končetiny prováděli pohyb ve stejnou dobu (soupaž) a nohy napodobovaly prsařský způsob (sounož). Avšak jak se technika vyvíjela, tak se ruce rozdělily a již se začala používat dnešní technika střídavého záběru horních končetin a u dolních končetin se došlo ke kraulovému kopu (samozřejmě s rozdílem v poloze na zádech). Co se týká dýchání, tak prakticky není nijak omezeno, avšak využívá se technika, kdy při mezizáběrové pauze dochází k vdechu a při záběrové fázi dochází k výdechu. (Hofer, 2011)

Prsa je všeobecně nejrozšířenější plavecký způsob na svět, kterým plave nejvíce lidí. Pro dlouhou tradici se mu také říká způsob klasický. Problémem je, že je málo efektivní, protože část pohybu provádí končetiny ve směru plavání. Zpočátku se prsa plavala s hlavou, která byla po celou dobu nad hladinou, ale pomalu se od této techniky upouštělo a přecházelo se na nynější techniku, kdy se po každém záběru plavec dostane pod hladinu a následně nad ní kvůli nádechu (tzv. vlnivá technika). Pohyby horních končetin jsou symetrické a současné a díky vlnivé technice do nich vkládáme více síly. Podle pravidel musí mít plavec lokty neustále pod hladinou, kromě posledního záběru před obrátkou. Pohyb dolních končetin lze rozdělit na tři fáze: splývání, skrčení a záběr. (Hofer, 2011)

Kraul je podle Hofera nejstarším plaveckým pohybem člověka ve vodě vůbec. Vychází pravděpodobně z napodobování toho, jak plavou zvířata v přírodě. Jedná se o „*plavání v poloze na prsou se střídavými pohyby paží*“. (Hofer, 2011). Je to nejrychlejší plavecký způsob, který si prošel různými fázemi vývoje techniky: trudgeon, australský kraul a nakonec americký kraul. V dnešní

době se horní končetiny přenáší vzduchem nad hladinou, dolní končetiny provádí kopy vertikálním směrem, které vycházejí z kyčelního kloubu a při nádechu se hlava téměř nezvedá, což má pozitivní dopad na téměř dokonalou vodorovnou polohu těla plavce.

Dalším důležitým pojmem je **sportovní technika**. Podle Nováka (1965) je definována „*jako zvládnutí daného pohybového úkolu člověkem, ..., v souhlase s mezinárodními pravidly soutěžení.*“ Dá se říci, že v plavání je sport, kde je hlavním úkolem dokonalé zvládnutí techniky k tomu, aby plavec mohl dosáhnout nějakých výsledků.

Pro výuku dětí je velmi důležitý pojem **základní plavecké dovednosti**. Jsou to dovednosti, které jsou základem pro následnou výuku plavecké lokomoce. Mezi plavecké základní dovednosti patří: *dovednosti spojené s plaveckým dýcháním, dovednosti spojené s plaveckou polohou, dovednosti potopení obličej, dovednosti spojené se vstupem do vody, dovednosti směřující ke kultivaci vnímání vodního prostředí*. Tyto dovednosti by se měli lidé učit od nejnižšího po nejvyšší věk, proto nejsou určeny speciálně pouze pro výuku dětí. Navazují na zvládnutí adaptaci na vodní prostředí. (Čechovská, 2003)

3.3.2 Plavání dětí

Plavání dětí nejvíce souvisí s rozvojem celkové plavecké gramotnosti lidí. V dnešní době mají rodiče velké možnosti, jak a kde vzdělávat své děti v plavání. Vzniklo velké množství plaveckých škol, které by měly sloužit jako plavecké příprava dětí pro plavecké oddíly, do kterých už chodí děti, které se chtějí věnovat plavání jako sportu. Plavecké školy nabízejí výuku od předškolních dětí až po školáky.

Pro mou práci mají největší význam plavecké školy, které nabízejí výuku plavání pro předškolní děti. Tyto školy mají za úkol naučit děti pohybovat se a chovat se ve vodním prostředí, základy hygieny, základy bezpečnosti, základní plavecké dovednosti a možnou nadstavbu v podobě základů plaveckých způsobů. Když řekneme plavání pro předškoláky, tak počítáme děti od tří do šesti nebo sedmi let. Podle mých zkušeností tyto kurzy mohou probíhat buď jako v plavání s rodiči (zpravidla do čtyř let) nebo plavání dětí bez rodičů (zpravidla od 4 let). Dále výuku můžeme rozdělit na individuální, kdy se trenér/instruktor věnuje osobně pouze jednomu dítěti anebo skupinové plavání, kdy jsou děti rozdělené do

skupin podle věku a dovedností (u této možnosti je velmi důležité, aby nebylo ve skupině příliš mnoho dětí na jednoho instruktora).

U této výuky hraje důležitou roli trenér/instruktor. Je nutné, aby měl znalosti nejen v oboru plavání, ale také musí mít dostatečné pedagogické vzdělání. Abychom mohli říci, že je trenér kvalifikovaný, musí získat licenci cvičitele plavání nebo trenéra plavání minimálně třetí třídy. Jestliže těchto kvalit nedosahuje, může to mít fatální následky pro další vývoj dítěte a to z hlediska zdravotního, tak i psychického a sociálního. Nakonec by měl mít kladný vtaah k dětem, aby vždy bylo při plavání navozené dobré pracovní klima.

Samozřejmě je také možné, že bude chtít rodič vyučovat své dítě bez pomoci již zmíněných plaveckých škol. Je to jedno z možných řešení, ale zde je třeba upozornit, že i rodič by měl získat potřebnou kvalifikaci, nastudoval si potřebné materiály, aby své dítě nevědomě nepoškodil.

Nedílnou součástí plavecké výuky je prostředí, kde plavecká výuka probíhá. Pro výuku dětí je dle Čechovské (2002) absolutně nepřijatelné, aby se teplota vody pohybovala kolem 26 °C, jako je to na většině veřejných bazénů. Voda by měla mít 28°C a více. Hloubka vody by měla být taková, aby tam buď dítě stačilo (po pás nebo po ramena), avšak jestli taková možnost na bazénu není, tak musí být možnost, aby alespoň instruktor nebo rodič v hloubce stačil. Jestliže, tato podmínka není dodržena, výuka je zde absolutně nevyhovující. Také by mělo být jak prostředí (bazén, prostor okolo bazénu, sprchy, zázemí), tak pomůcky hygienicky čisté a nezávadné. Toto hledisko by mělo být velmi dbáno, protože se jedná o zdraví dětí, které jsou náchylnější k různým nemocem.

3.3.3 Organizace plavecké hodiny předškolních dětí

Organizace hodiny plavecké výuky je plně v kompetenci trenéra/instruktora plavání. On je také zodpovědný za to, aby hodina měla určité parametry, které jí dávají smysl. Jedině dobře postavená hodina zajistí to, že bude jak pro děti jak zajímavá, tak i přínosná. Mělo by být povinností pro instruktory vytvářet si přípravy na jednotlivé hodiny. I když samozřejmě je každá hodina nevyzpytatelná, dobrá příprava vždy pomůže k tomu, aby měla danou strukturu. Každá hodina by měla mít své části:

- I. Převzetí dětí, navození dobrého klimatu a nálady ve skupině, sdělení tématu a náplně hodiny – motivace

- II. Zahřátí a rozplavání – různé plavecké hry
- III. Opakování naučených dovedností – např. potopení, výdech do vody, splývání
- IV. Výuka nových dovedností – např. pohyby horních a dolních končetin
- V. Závěr – zahřátí, relaxace a odpočinek, konec hodiny

Dle Čechovské (2002) je ideální, kdyby výuka probíhala dvakrát až třikrát týdně. Dítě se dokáže soustředit pouze krátkodobě, proto by hodina měla trvat 20-30min. V dnešní době je však pravidlem, že hodina plavání předškolních dětí probíhá v rozsahu 45 minut, kde 20-30 min. náleží hlavní části hodiny. „*Od vstupu do vody volíme činnosti příjemné, iniciační, povzbudivé, opakujeme to, co dítě provádí dobře a s potěšením*“. (Čechovská, 2002, s. 81) Po tomto rozplavání a zahřátí můžeme teprve děti učit novým dovednostem. Kde bychom měli využívat kreativity při vymýšlení činností, jak udržet pozornost dítěte. Velmi často bychom měli dítě pochválit a povzbuzovat. Hodinu bychom měli zakončovat, tak aby se děti zklidnily a nějak radostně. Nikdy ne tak, že děti jsou unavené, podchlazené nebo uplakané.

Tento postup by měl dodržovat každý, kdo vede hodinu plavání. Náplň hodiny se mění podle toho jaké materiální a prostorové zajištění bazén má. Ne vždy mají všechny bazény ideální prostředí a proto už je na instruktorovi, jak si s tím dokáže poradit a jakou kreativitu prokáže.

3.3.4 Plavecké pomůcky pro výuku dětí

V této kapitole bych se chtěl věnovat velmi důležitou součástí vyučování a to plaveckým pomůckám. Jsou nedílnou součástí kvalitní plavecké výuky, jelikož s nimi můžeme dětem poskytnout tolik kýženou samostatnost a dále se díky nim mohou plavci soustředit pouze na určitou část těla jako např. práce dolních končetin, práce horních končetin, atd. Pomůcky bychom však měli využívat s rozumem, protože někdy méně je více. Pokud používáme příliš mnoho nadlehčovacích pomůcek, může se stát, že si na ně dítě přivykne a poté je velmi těžké naučit dítě plavat bez jejich využití. To se nejčastěji stává u plavecké dovednosti vznášení a splývání, proto se je zde doporučeno nevyužívat velkého množství plaveckých pomůcek.

Hoch (1993) píše, že historie plaveckých pomůcek sahá do dávných časů. Již ve starověkém Řecku byli odlišováni lidé, kteří uměli plavat bez pomoci

plaveckých pomůcek nebo naopak pouze s jejich pomocí. Nadlehčovací pomůcky jako jsou korkové pásy, měchýře apod. prosazoval v roce 1538 Mikoláš Wynemann z Ingolstadtu. Avšak první ucelenější pomocný systém zavádí až v roce 1790 Guts-Muts. Jeho metoda se nazývala *metoda bidla*. Spočívala v tom, že se plavci zavěsili ve speciálním pásu na dlouhé bidlo. V tomto pásu nacvičovali plavecké pohyby nejprve na suchu a poté přecházeli do vody. Tato metoda však měla nevýhodu, že se jí nemohli učit děti a byla využívání pouze u vojáků. Přesto byla metoda byla využívání více jak půl druhého století.

Absolutní obrat v metodě výuky plavání nastal v 18. Století v USA. Zde se prosadila metoda sebedůvěry. Děti byly cvičeny, tak že nejprve se pomalu adaptovaly na vodní prostředí v malé hloubce vody, kde se naučili pohybovat a důvěřovat vodnímu prostředí. Děti musely být schopné se bez pomoci pohybovat na mělčině, až poté přecházeli na pomalou metodickou výuku plaveckých pohybů, která byla zakončena správným technickým zvládnutím plaveckých způsobů.

Dle Hocha (1993) mají plavecké pomůcky tři základní funkce: Psychickou, motorickou a pedagogickou. Čechovská (2002) píše, že jsou pomůcky doporučené při odstraňování psychických bloků u dětí, z motorického hlediska si díky pomůckám může dítě vyzkoušet pohyby jednotlivých částí těla a při nácviku souhry jsou využitelné pro zjednodušení stability plavce. Z pedagogického hlediska jsou pomůcky využitelné při složitějších hrách nebo cvičeních.

V dnešní době existují i netradiční plavecké pomůcky, které se vyvíjí v jednotlivých plaveckých školách. Jedná se o pomůcky, které určeny pro nácvik plaveckých dovedností, ale jsou nějakým způsobem (např. tvarem, barvou) zvláštní, proto děti při výuce dokážou zaujmout. Jsou velmi dobré pro zvýšení motivace u dětí při výuce plavání.

4 Hypotézy

H1: Předpokládám, že skupiny plavců, ve kterých se využívalo psychomotorických prvků, byly úspěšnější při výuce než skupiny plavců, kde se tyto prvky neobjevovali.

H2: Předpokládám, že cvičení s využitím psychomotorických prvků jsou organizačně náročnější než cvičení bez jejich využití.

H3: Předpokládám, že výuku plavání s psychomotorickými prvky je vhodnější využít u méně pokročilých plavců.

H4: Předpokládám, že větší množství respondentů vědomě využívá psychomotorické prvky ve výuce plavání dětí předškolního věku.

H5: Předpokládám, že psychomotorické prvky ve výuce plavání předškolních dětí využívají instruktoři, kteří mají vyšší kvalifikaci (trenérskou/instruktorskou licenci).

5 Metody a postup práce

5.1 Popis použitých metod

Jako metody výzkumu jsem si zvolil pozorování a dotazníkové šetření.

Metoda pozorování

Jedná se o jednu z nejstarších a jednu z nejpoužívanějších metod sběru dat ve vědeckém výzkumu. Je vedeno ideou a směřuje k jasně definovanému cíli. Je velmi důležité, aby pozorovatel dodržoval zásadu systematickosti a plánovitosti. Dále je potřeba důkladná promyšlenost celého pozorování a pečlivost při sběru dat. (Skalková, 1983)

Dle Chráska (2007) musí splnit pozorování tyto vlastnosti. Musí být reliabilní, což znamená, že je realita zachycena objektivně a přesně. Musí také být validní. Tím se pozorování stává tehdy, pokud sleduje opravdu to, co má. S těmito vlastnostmi jsou spojené i negativní faktory, které mohou zasáhnout do prováděného pozorování. A to je například haló efekt, kdy pozorovatel utváří výsledky na základě prvního dojmu nebo může být pozorování ovlivněno pozorovatelovými předsudky, stereotypy nebo tradicemi.

Pozorování je možné rozdělit podle několika kritérií. Podle délky lze pozorování rozdělit na krátkodobé a dlouhodobé (longitudinální). Podle typu pozorovatele lze rozdělit na vnitřní neboli sebepozorování (introspekci) a vnější neboli pozorování jiných (extrospekce). Nakonec lze pozorování rozdělit na přímé a nepřímé podle toho, jestli se ho účastní přímo výzkumný pracovník nebo někdo jiný. (Chráska, 2007)

Metoda dotazníkového šetření

Tato metoda je jedna z nerozšířenějších metod pro sběr dat při vědeckém výzkumu. Využívá se u více typů výzkumu. Velmi se používá pro snadné získání mnoha dat díky lehké šířitelnosti dotazníků a dále také proto, že tato data se dají velmi jednoduše přehledně zpracovat.

Dotazník se skládá ze série otázek, jejich cílem je získat odpovědi od dotazovaných respondentů. Otázky by měly být položeny přesně, pochopitelně a výstižně. Mohou být položeny formou otevřených nebo uzavřených otázek. (<http://www.dotaznik-online.cz/>)

5.2 Postup práce

Výzkum bude probíhat formou přímého pozorování, kdy budeme pozorovat výuku plavání v plavecké škole Žabička. Pozorování bude probíhat po dobu deseti lekcí, které jsou standardně brány jako jeden výukový blok. Budeme pozorovat 12 plaveckých skupin, které budou rozděleny po čtyřech skupinách do tří různých plaveckých úrovní. Na výzkumný vzorek budou aplikovány vybrané psychomotorické prvky ve výuce plavání a bude pozorováno, jak na ně děti v plaveckých skupinách reagují. Bude zkoumán přínos a vhodnost zařazení cvičení s psychomotorickými prvky do plavecké výuky.

Tyto prvky budou důkladně popsány a specifikovány a na základě pozorování budou vypracovány výsledky a vyvozeny závěry.

V rámci dotazníkového šetření bude vytvořen dotazník, který bude zaslán instruktorům plavání a na základě zpracovaných výsledků budou vypracovány výsledky a vyvozeny závěry. V dotazníku budou instruktorům plavání pokládány otázky týkající se jejich práce s psychomotorickými prvky ve výuce plavání předškolních dětí.

6 Výzkumná část

6.1 Charakteristika výzkumného vzorku

Jako výzkumný vzorek pro výzkumnou část jsem zvolil 12 skupin dětí, které navštěvují kurzy plavání v Plavecké škole Žabička. V této škole pracuji jako instruktor plavání po dobu 3 let. Děti jsou ve věku od tří do šesti let, proto reprezentují celé věkové spektrum předškolních dětí.

Děti jsou do skupin rozdělené podle dosažených plaveckých dovedností a podle této úrovně jsou následovně označeny: Z – začátečníci, P – pokročilí, Pl – plavci. Z každé úrovně jsem pro pozorování vybral čtyři skupiny a označil je A, B, C, D.

Celkem je ve výzkumném vzorku 70 dětí. Z čehož do začátečníků je 24, pokročilých je 22 a plavců je 24. Počty jsou dané tím, že v naší plavecké škole je pravidlem, že na jednoho instruktora plavání připadá maximální počet 6 dětí, aby mohla být zaručena kvalita práce.

Úroveň	Skupina	Počet dětí
Začátečník - Z	A	6
	B	6
	C	6
	D	6
Pokročilí - P	A	5
	B	6
	C	5
	D	6
Plavci – Pl	A	6
	B	6
	C	6
	D	6

Tabulka1: Tabulka znázorňující rozdělení úrovně plavců a počet plavců v jednotlivých skupinách

Začátečníci jsou charakterizováni jako skupina plavců, kteří k tomu, aby se mohli pohybovat ve vodním prostředí, potřebují nadlehčovací pomůcky jako např. plavecký pás, nadlehčovací kroužky. Učí se základním plaveckým dovednostem a adaptaci na vodní prostředí. Obvykle je to skupina nejmladších předškolních dětí od 3 do 4 let. Avšak jestliže, dítě nikdy neplavalo a nesetkalo se blíže s vodním prostředím, může i ve starším věku být řazen mezi začátečníky.

Pokročilí plavci jsou charakterizováni jako skupina plavců, kteří se dokáží pohybovat ve vodním prostředí buď s malým množstvím nadlehčovacích pomůcek, např. pouze nadlehčovací pás, a nebo úplně bez nich. Bývají to děti mezi čtvrtým a pátým rokem života, ale je samozřejmostí, že mohou být podle schopností mladší nebo starší.

Plavci jsou charakterizováni jako skupina plavců, kteří se dokážou pohybovat ve vodním prostředí bez použití nadlehčovacích pomůcek. Většinou se jedná o děti od 5 do 6 - 7 let, ale samozřejmě podle schopností může být plavcem i mladší dítě.

Pro dotazníkové šetření bylo jako výzkumný vzorek vybráno deset plaveckých škol po celé České republice, kterým byl zaslán dotazník s otázkami

týkajících se psychomotorických prvků ve výuce plavání dětí předškolního věku. V rámci těchto plaveckých škol jsou výzkumným vzorkem kvalifikovaní instruktoři/trenéři plavání, kteří pracují s předškolními dětmi.

6.2 Interpretace výzkumu

Výzkum probíhal po dobu dvou a půl měsíců v Plavecké škole Žabička. Jednalo se o 10 plaveckých lekcí dvanácti vybraných skupin dětí a šlo o přímé pozorování. Pozorovatel sledoval účinnost aplikovaných psychomotorických prvků ve výuce plavání dětí předškolního věku. Celkem bylo vybráno 5 psychomotorických prvků, které mají podle autora vypovídající hodnotu o tom, zda je psychomotorika přínosem pro výuku plavání. Jednalo se o prvky, které postihnou nácvik plaveckých dovedností, organizaci vyučovací hodiny, komunikaci mezi plavci a instruktorem – využití netradičních pomůcek, zapojení instruktora do aktivit dětí, zařazení psychomotorických her, využití relaxačních cvičení a zařazení autoevaluace dětí do hodnocení plavecké hodiny. Každý z těchto prvků byl prezentován jedním cvičením pro každou úroveň plavců, které zde bude podrobně popsáno. Jednotlivá cvičení byla použita u plaveckých skupin v každé hodině plavání po dobu deseti lekcí. Jelikož u dvou skupin plavců v jednotlivých úrovních vždy byla použita cvičení s psychomotorickým prvkem a u dvou skupin plavců téže úrovně ne, vzniklo srovnání účinnosti obou metod.

U prvních třech prvků budeme hodnotit celkový počet jedinců, kteří zvládli cvičení a náročnost cvičení na organizaci. Pro hodnocení náročnosti jsme zvolili následující škálu: 1...nenáročné, 2 ... méně náročné, 3...náročné, 4...velmi náročné, 5...extrémně náročné. U čtvrtého a pátého prvku budeme poté hodnotit vhodnost zařazení cvičení do hodiny a náročnost cvičení na organizaci. Pro hodnocení vhodnosti zařazení cvičení do hodiny jsme zvolili tuto škálu: 1...není vhodné, 2...méně vhodné, 3...vhodné, 4...velmi vhodné, 5...velice vhodné.

1) Nácvik ponoření, potopení a orientace ve vodě

Cíl cvičení: Plavec zvládne ponořit hlavu nebo celé tělo pod hladinu, zorientovat se a vylovit daný předmět

Hodnocení: Budeme hodnotit počet plavců, kteří toto cvičení zvládnou, náročnost cvičení na organizaci

Použitá cvičení s psychomotorickým prvkem: Využití netradičních pomůcek

Při trénování základní plavecké dovednosti ponoření, potopení a orientace ve vodě využijeme dvou speciálních plaveckých pomůcek: gumový žralok s pootevřenou tlamou, který ze dna pojídá gumovou potravu; atrapa malého potápěče, který se ponoří pod hladinu, ale nepotopí se úplně na dno. „žraloka“ využívají plavci a „potápěče“ využívají začátečníci a pokročilí plavci.

Cvičení 1

Toto cvičení bylo aplikováno na skupiny začátečníků. Plavec doplave k okraji bazénu, kde se chytí. Následně instruktor vhodí ke každému plavci jednoho „potápěče“ a ten má za úkol ponořit hlavu do vody, najít „potápěče“ a vylovit ho.

Cvičení 2

Toto cvičení bylo aplikováno na skupiny pokročilých. Instruktor vhodí do vody stejný počet „potápěčů“ jako je plavců. Ti mají za úkol plavat a v průběhu plavání se ponořit pod vodu, sebrat „potápěče“ a s ním v ruce doplavat k instruktorovi ke břehu.

Cvičení 3

Cvičení bylo aplikováno na skupinu plavců. Každý plavec dostane do ruky jednoho barevného „dráčka“, který má k sobě čtyři kusy potravy ve stejné barvy jako je „žralok“. Instruktor rozhází potravu všech plavců na dno bazénu. Plavci mají za úkol potopit se pod hladinu a nakrmit všechny žraloky všemi kousky potravy též barvy.

Použitá cvičení bez využití psychomotorického prvku

Cvičení 1

Cvičení je aplikováno na skupiny začátečníků. Plavec doplave k okraji bazénu a na povel instruktora ponoří hlavu pod hladinu. Následně se nadechne a toto cvičení může opakovat znovu.

Cvičení 2

Cvičení je aplikováno na skupinu pokročilých. Plavec se odrazí od kraje bazénu a plave k druhému, který je vzdálen 12m. Vždy když instruktor vydá

pokyn, tak plavec ponoří hlavu nebo se celý potopí a opět vynoří hlavu nebo celé tělo a pokračuje dále ke konci.

Cvičení 3:

Cvičení je aplikováno na skupinu nejlepších plavců. Instruktor rozhází na dno černé puky. Plavec má za úkol skočit do vody, zorientovat se a vytáhnout určitý počet puků, které následně doveze k instruktorovi.

2) Nácvik splývavé polohy na břicho

Cíl cvičení: Plavec zvládne udělat splývavou polohu na břicho po odrazu od kraje bazénu

Hodnocení: Budeme hodnotit počet plavců kteří toto cvičení zvládnou, náročnost cvičení na organizaci

Použitá cvičení s psychomotorickým prvem: **Aktivní účast instruktora při provedení cvičení**

Při nácviku základní plavecké dovednosti splývání se plavecký instruktor aktivně zapojí do provádění cvičení plavci. Snaží se zmotivovat plavce k tomu, aby tento cvik provedl co nejlépe. K tomu využije svou osobu a tím, odvádí pozornost plavce od jeho stresu.

Cvičení 1:

Cvičení je použito na skupinu začátečníků. Plavec si sedne na okraj bazénu, zapře si chodidla o stěnu bazénu a připraví se na provedení splývání. Horní končetiny dá do vzpažení a hřbet ruky jedné ruky se dotýká dlaně ruky druhé. Instruktor se postaví před plavce do bazénu a motivuje plavce tím, že vymyslí hru na to, že má plavec za úkol „píchnout“ ho pažemi při hladině do těla. Plavec se předkloní, vplouvá do vody a odráží se od stěny bazénu do splývavé polohy. Začátečníci mohou tento cvik provádět s hlavou neponořenou nebo za pomoci instruktora, který drží plavce za paže a navede si je na tělo.

Cvičení 2:

Cvičení je použito pro skupinu pokročilých plavců. Plavec se posadí na okraj bazénu, zapře si chodidla o stěnu bazénu a připraví se na provedení splývání. Horní končetiny dá do vzpažení a hřbet ruky jedné ruky se dotýká dlaně ruky druhé. Instruktor se postaví před plavce do bazénu a dítě má za úkol se předklonit, vplout do vody, odrazit se od stěny bazénu a ve splývavé poloze

„píchnout“ instruktora do pupíku. Pokročilý plavec provádí cvik s obličejem potopeným ve vodě.

Cvičení 3:

Cvičení je použito pro skupinu nejlepších plavců. Plavec se posadí na okraj bazénu, zapře si chodidla o stěnu bazénu a připraví se na provedení splývání. Horní končetiny dá do vzpažení a hřbet ruky jedné ruky se dotýká dlaně ruky druhé. Instruktor se postaví před plavce do bazénu a plavec má za úkol vplout do vody, odrazit se od stěny bazénu a provézt splývavou polohu. Plavec má následně za úkol splývání dokončit hlubším ponořením a proplutím mezi dolními končetinami instruktora a vynořením se za ním.

Použitá cvičení bez využití psychomotorického prvku

Cvičení 1:

Cvičení je použito pro skupinu začátečníků. Plavec si sedne na okraj bazénu, zapře si chodidla o stěnu bazénu a připraví se na provedení splývavé polohy. Horní končetiny dá do vzpažení a hřbet ruky jedné ruky se dotýká dlaně ruky druhé. Plavec má za úkol se předklonit, vplout do vody, odrazit se od stěny a provézt splývavou polohu. Po dokončení se dítě vrátí k okraji bazénu. Začátečníci mohou cvik provádět s hlavou nad vodou.

Cvičení 2:

Cvičení je použito pro skupinu pokročilých plavců. Plavec si sedne na okraj bazénu, zapře si chodidla o stěnu bazénu a připraví se na provedení splývavé polohy. Horní končetiny dá do vzpažení a hřbet ruky jedné ruky se dotýká dlaně ruky druhé. Plavec má za úkol se předklonit, vplout do vody, odrazit se od stěny a provézt splývavou polohu. Po dokončení se dítě vrátí k okraji bazénu. Pokročilí provádí cvik s obličejem ve vodě.

Cvičení 3:

Cvičení je použito pro skupinu plavců. Plavec si sedne na okraj bazénu, zapře si chodidla o stěnu bazénu a připraví se na provedení splývavé polohy. Horní končetiny dá do vzpažení a hřbet ruky jedné ruky se dotýká dlaně ruky druhé. Plavec má za úkol se předklonit, vplout do vody, odrazit se od stěny a provézt splývavou polohu. Po dvou metrech je pod vodou položený puk, který mají za úkol vylovit. Po dokončení se dítě vrátí k okraji bazénu. Nejlepší plavci

provádí cvik s ponořeným obličejem, poté co jim dojde dech, zvednou hlavu a nadechnou se, ponoří obličej zpět do vody a plývání opakují.

3) Nácvik splývavé polohy na zádech a pohybu v této poloze

Cíl cvičení: Plavec dokáže vytvořit splývavou polohu na zádech a v ní se pohybovat

Hodnocení: Budeme hodnotit počet plavců, kteří toto cvičení zvládnou, náročnost cvičení na organizaci

Použitá cvičení s psychomotorickým prvkem: **Využití psychomotorické hry**

Jako další cvik, který jsme si zvolili pro zkoumání využití psychomotorických prvků je nácvik splývavé polohy na zádech. Tuto polohu můžeme nacvičovat od třetího roku a patří do základních plaveckých dovedností. U tohoto prvku se budeme zaměřovat na to, jestli se pomocí psychomotorické hry dá nacvičit prvek základní plavecké dovednosti lépe a zábavnější formou než bez psychomotoriky. V rámci nácviku splývavé polohy na zádech jsme zvolili psychomotorickou hru s názvem „tunel“. Psychomotorická hra by měla být zábavná a motivující jak pro cvičícího, tak pro všechny ostatní členy plavecké skupiny.

Cvičení 1:

Toto cvičení je vhodné pro skupinu začátečníků. Provádí se v malé hloubce vody, kde všichni účastníci hodiny stačí. Plavci si stoupnou vedle sebe do řady a do rukou si vezmou vodní žížaly a z nich vytvoří tunel. Instruktor jednoho z plavců vpolohuje do splývavé polohy na zádech, kdy plavce podepírá pod tělem. Úkolem plavce je pomalu proplavat na zádech tunelem utvořeným z pěti žížal. Instruktor jde pomalu vedle plavce a případně mu pomůže. Ostatní děti navádí plavce, kam má pokračovat a kolik mu ještě zbývá projet tunelu. Po projetí tunelu se plavec zařazuje do řady a vyrazí plavec, který je na začátku tunelu.

Cvičení 2:

Cvičení je vhodné pro pokročilé plavce. Provádí se v hloubce vody, ve které všichni účastníci hodiny stačí. Vybereme jednoho plavce, který bude provádět cvičení. Ostatní si vezmou do ruky vodní žížalu a stoupnou si vedle sebe do řady. Vytvoří tak tunel, kterým má vybraný plavec za úkol projet na zádech ve

splývavé poloze s pažemi u těla nebo ve vzpažení. Ostatní plavci ho navigují a říkají mu, kolik mu zbývá k projetí tunelu. Po projetí tunelu se plavec zařazuje do řady a vyráží plavec, který je na začátku tunelu.

Cvičení 3:

Cvičení je vhodné pro nejlepší plavce. Provádí se v hloubce, kde všichni účastníci hodiny stačí. Vybereme jednoho plavce, který bude cvičení provádět. Ostatní plavci se postaví vedle sebe s menšími rozestupy, vezmou si do rukou „vodní žízalu“, kterou natáhnou před sebe a tím, že se žízala prohne, vznikne tunel. Vybraný plavec se dostane do polohy na zádech, splývá a pomocí kopání dolních končetin projíždí námi vytvořeným tunelem. Tunel můžeme jakkoliv tvarovat, aby plavec musel reagovat na změnu směru. Toto cvičení si vyzkouší všichni plavci ve skupině. Instruktor opět plavce motivuje tím, že si děti mají představit, že projíždí „tunelem“.

Použitá cvičení bez využití psychomotorického prvku:

Cvičení 1:

Toto cvičení je určeno pro skupinu začátečníků. Plavci se posadí na okraj bazénu a čekají, až je po jednom vyzve instruktor, aby za ním slezli do vody, kde je poté pomůže vypořádat se do splývavé polohy na zádech. V této poloze plavec buď s pomocí, nebo bez dopomoci instruktora pár vteřin vydrží. Poté se plavec zvedne z této polohy a doplave zpět k okraji bazénu, na který vyleze a opět si na něj sedne. Takto instruktor provede cvik se všemi plavci. Tento cvik provádí s pomocí nadlehčovacích pomůcek.

Cvičení 2:

Toto cvičení je určeno pro skupinu pokročilých plavců. Plavci se posadí na okraj bazénu a čekají, až je instruktor vyzve k provedení následujícího úkolu. Plavec sleze nebo skočí do vody a dostane se do splývavé polohy na zádech, ve které krátkou chvíli vydrží a následně se začne pohybovat až do konce určené vzdálenosti. Po splnění toho úkolu se vrací zpět k okraji bazénu a do vody skáče další z plavců. Takto se vystřídají všichni plavci. Podle potřeby opět využíváme nadlehčovacích pomůcek.

Cvičení 3:

Toto cvičení je určeno pro skupinu nejlepších plavců. Plavci se rozdělí do dvojic a sednou si na okraj bazénu. Na vyzvání instruktora dvojice skáče do vody a dostane se do splývavé polohy na zádech. Takto vypořehování vedle sebe plavci za pomoci kopání dolních končetin překonají předem určenou vzdálenost. Po tom, co první dvojice splní úkol, vyráží dvojice druhá a následně třetí. Provádíme bez použití nadlehčovacích plaveckých pomůcek.

4) Relaxace a uvolnění v závěru hodiny

Cíl cvičení: Plavec se na konci hodiny dokáže uklidnit a uvolnit.

Hodnocení: Prospěšnost cvičení, zábavnost a náročnost organizace cvičení

Relaxaci, uvolnění a uklidnění v závěru hodiny jsme zvolit záměrně jako dalším zkoumaným prvkem jelikož je to součástí organizace plavecké vyučovací hodiny, která by neměla nikdy chybět. Toto cvičení provádíme v teplém bazénu a v rámci výzkumu budeme srovnávat, zda za použití relaxačních psychomotorických cvičení jsou děti ochotny v této části hodiny odpočívat více než když jim je zadáno, aby odpočívaly samy. Také tím zjistíme, jestli je účinnější aktivní odpočinek při provádění cvičení. Tato cvičení provádíme po dobu cca 5 minut.

Použitá cvičení s využitím psychomotorických prvků: Relaxační cvičení

Cvičení 1:

Cvičení je vhodné pro skupinu začátečníků. Cvičení probíhá v hloubce vody, ve které všichni účastníci stačí. Plavci se rozdělí do dvojic a každá dvojice dostane k dispozici jednu velkou desku. Nejprve na desku vyleze první z dvojice a lehne se na ní tak, aby mu to bylo co nejpohodlnější a zavře oči. Druhý z dvojice má za úkol držet desku a pohupovat s ní, aby evokovali kolébku. Plavec, který leží, má za úkol potichu říci druhému plavci jeho oblíbenou básničku. Po zhruba 2-3 minutách si plavci role vymění. Instruktork má za úkol dohlédnout na to, aby celé cvičení proběhlo v klidné atmosféře.

Cvičení 2:

Cvičení je vhodné pro pokročilé plavce. Cvičení probíhá v hloubce vody, ve které všichni stačí. Každý plavec si vezme jednu „vodní žížalu“ nasedne na ní jako by seděl na koni. V této poloze se otočí směrem na instruktora a pomalu v klidu se pohupuje. Společně potom všichni potichu odříkají předem zvolenou básničku. Instruktor má za úkol dohlédnout na to, aby žádný plavec nedělal zbytečně rychlé pohyby a aby cvičení probíhalo v klidné atmosféře.

Cvičení 3:

Cvičení je vhodné pro nejlepší plavce. Každý plavec si pomocí „vodní žížaly“ a „spojky“ vytvoří kruh, do kterého si lehne a odpočívá v něm. Při odpočinku má plavec zavřené oči a snaží se co nejvíce uvolnit. Instruktor postupně oslovuje jednotlivé plavce a ti řeknou potichu svou oblíbenou básničku. Takto se všichni plavci vystřídají.

Použitá cvičení bez využití psychomotorických prvků

Cvičení:

Toto cvičení je pro všechny plavecké úrovně stejné. Plavci vezou do teplého bazénu, kde všichni plavci stačí. Instruktor jim dá k dispozici jakékoliv hračky, které plavci chtějí a ti mají za úkol odpočívat anebo v klidu si hrát a zahřívat se po hodině. Instruktor má za úkol hlídat, aby plavci nedělali nepořádek, aby nedělali zbytečně rychlé pohyby a aby vše probíhalo v klidné atmosféře.

5) Komunikace mezi plavcem a instruktorem, zakončení vyučovací hodiny

Cíl cvičení: Plavec se naučí komunikovat s instruktorem a právě proběhlé hodině a dokáže shrnout, co se v hodině dělo a dokáže zhodnotit, jak hodinu zvládnul on sám

Hodnocení: prospěšnost cvičení, náročnost cvičení na organizaci

V této poslední zkoumané věci využijeme psychomotorického prvku **autoevaluace** a k němu přidáme prvek zpětné vazby pro instruktora. Zkoumáme zde, jak jsou děti schopné pospat proběhlou hodinu, jak jí vnímají a jak vnímají

rozvoj svých dovedností. Zkoumáme také, jestli má toto hodnocení pozitivní vztah na komunikaci mezi instruktorem a plavcem a také jestli hodnocení napomáhá instruktorovi ve vymýšlení dalších hodin.

Použitá cvičení s využitím psychomotorického prvku:

Cvičení:

Na závěr každé hodiny si plavci sednou na ochoz u bazénu, zabalí se do ručníků a instruktor se jich ptá na to, jak se jim hodina líbila. Jaká cvičení se jim líbila, a v čem si myslí, že se zlepšili a v čem ne. Nakonec se jich instruktor ptá, co by chtěli dělat příští hodinu.

Dotazníkové šetření

Druhá část výzkumu probíhala formou dotazníkového šetření. V rámci tohoto šetření byl odeslán dotazník, který byl tvořen osmi otázkami mapujícími oblast psychomotorických prvků ve výuce plavání. První otázka se týká kvalifikovanosti instruktora/trenéra plavání. Zbýlých sedm otázek se týká psychomotorických pojmů a jejich využívání ve výuce plavání. Dotazník byl odeslán do dvaceti plaveckých škol po celé české republice a to jmenovitě: Plavecká škola Strahov, Plavecká škola Uherské Hradiště, Plavecká škola Roudnice Nad Labem, Plavecká škola Pulec Motorlet, Plavecká škola Zéva Hradec Králové, Plavecká škola Valašské Meziříčí, Plavecká škola Tábor, Plavecká škola MEDÚZA Kladno, Plavecká škola Pelhřimov, Plavecká škola Betyňka, Plavecká škola Hloubětín, Plavecká škola SaRA, Plavecká škola Beroun, Plavecká škola Želvičky, Plavecká škola Horažďovice, Plavecká škola RELAX, Plavecká škola Domažlice, Plavecká škola Šumperk, Plavecká škola Olomouc, Plavecká škola KOMETA. Plavecké školy byly požádány, aby dotazník vyplnil jeden instruktor zastupující jejich plaveckou školu.

Zde uvádíme přesné znění položených otázek v zaslaném dotazníku:

- 1) *Jakou máte licenci trenéra/cvičitele plavání?*
- 2) *Dokázal/a byste vysvětlit pojem psychomotorika? Ano - ne*
- 3) *Využíváte její prvky ve výuce plavání? Ano - ne*
- 4) *Jaké máte zkušenosti s tímto způsobem výuky plavání? Pozitivní – negativní - žádné*
- 5) *Využíváte při výuce hudbu? Ano - ne*

- 6) *Vymýšlíte své vlastní plavecké pomůcky? Ano – ne*
- 7) *Používáte netradiční plavecké pomůcky? Ano - ne*
- 8) *Zapojujete se sám/sama do her s dětmi? Ano - ne*

6.3 Interpretace výsledků výzkumu

6.3.1 Interpretace výsledků pozorování

V této části výzkumu představíme výsledky získané pozorováním dvanácti skupin plavců po dobu deseti vyučovacích hodin, ve kterých jsme aplikovali cvičení, které buď obsahovaly psychomotorické prvky, nebo ne.(viz. interpretace výzkumu). U prvních třech prvků je ve výsledcích zahrnuto kolik dětí zadané cvičení dokonale zvládlo a u dvou zbývajících prvků budou zahrnuty subjektivní pocity plavců a pozorovatele. Postupně budeme vyhodnocovat jednotlivé zkoumané prvky a budeme porovnávat zvládnutí cvičení v jedné plavecké úrovni s použitím psychomotorického prvku nebo bez jeho použití. Tyto výsledky zaneseme do grafů pro lepší přehlednost a pro možnost dalšího vyhodnocení z pohledu námi vytyčených cílů a hypotéz diplomové práce.

1) Nácvik ponoření, potopení a orientace ve vodě

ZAČÁTEČNÍCI

- **24 plavců,**
- **Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců**
- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců**

V této plavecké úrovni měli plavci na konci zkoumaného období zvládnout potopit hlavu pod vodu, poté co jim dojde dech se vynořit a toto cvičení být schopni opakovat. Dvě skupiny plavců A a B se tuto plaveckou dovednost učili za pomoci využití psychomotorických prvků a skupiny plavců C a D se učili zvládnutí dovednosti bez jejich využití.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Tyto dvě skupiny plavců nacvičovalo potopení hlavy pod hladinu za pomoci netradiční plavecké pomůcky – „potápěče“. Nejprve jsem dětem potápěče

ukázal a řekl jim, že je to potápěč, který si s námi půjde zaplavat, ale najednou se nemohl dostat nad hladinu, tak jestli by ho nezachránili a nepotopili se pro něj. Při využití jsem spoléhal na spontánnost dětí. Zpočátku se žádnému plavci nepodařilo potápěče zachránit tak, že by potopili hlavu a vytáhli ho, ale naštěstí pro jejich motivaci zvládli potápěče vytáhnout i bez ponoření celé hlavy. Zpočátku se většině podařilo ponořit pouze bradu, v několika případech ústa. Čím více hodiny plynuly, tím více si děti zvykly na to, že zase budeme zkoušet zachraňovat potápěče, že se na tuto činnost začaly těšit a snažily se potopit, co nejvíce byly zatím schopné. Čtvrtou hodinu se již povedlo všem dětem ponořit pod hladinu bradu, ústa a nos a následně potápěče zachránit. Pátou hodinu ve skupině A dva plavci ponořili pod hladinu i oči a potápěče zachránili, ve skupině B se to samé povedlo jednomu plavci. I tento „malý úspěch“ však navnadil ostatní plavce k tomu, aby to příští hodinu také zkusili. Šestou hodinu ti, kteří zvládli minulou hodinu, zopakovali ponoření celé hlavy a záchranu potápěče a dostali do této dovednosti potřebnou jistotu k jejímu zopakování. Tuto hodinu přibyl z každé skupiny ještě jeden plavec, který to zvládl také. Ostatní děti byly zatím schopné pouze ponořit bradu, ústa a nos. Během osmé a deváté hodiny se dokázali ponořit pod hladinu dva plavci po jednom z každé skupiny. Desátou hodinu jsem vyhlásil poslední „potápěčskou záchranou akci“. Nakonec zvládlo potopení celé hlavy po hladinu 5 plavců ze skupiny A a 4 plavci ze skupiny B, kteří tento cvik zvládli provádět opakovaně. Zbylí tři plavci zvládli ponořit bradu, ústa a nos.

Splnilo: 9

Nesplnilo: 3

Náročnost organizace: 3

Atmosféra: Potápěč svou roli absolutně zvládl, děti se každou hodinu těšily na zachraňování potápěčů

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

V těchto dvou skupinách jsme nacvičovali potopení bez použití netradičních plaveckých pomůcek, ale cvičení bylo postaveno na tradičním přístupu, kdy děti motivuje instruktor u břehu bazénu. Vytyčil jsem si postupně to, co bych chtěl s dětmi v jednotlivých hodinách dokázat. První hodinu jsem zkusil, zda nejsou ve skupině nějakí nadaní „potápěči“, kteří by se okamžitě potopili pod

vodu a zase vynořili zpět. Ovšem nestalo se tak a tak jsme šli postupně od potopení brady dále. První tři hodiny jsem chtěl, aby děti vždy potopili bradu a ústa, což také všichni plavci zvládli bez větších problémů. Čtvrtou hodinu jsem chtěl, aby vyzkoušeli ponořit nejprve špičku nosu a poté i celý nos. To také zvládli všichni, ale začínal jsem vidět, že když jim to není tolik příjemné, ztrácí motivaci tento cvik provést a snaží se ho nedělat.

Pátou, šestou a sedmou hodinu se děti snažili potopit i o oči a zbytek hlavy. Šestou hodinu se to podařilo prvním třem plavcům ze skupiny C a dvěma plavcům ze skupiny D. Sedmou hodinu to tito plavci potvrdili a byli schopni povést cvik opakovaně, k nim se dále připojili tři plavci ze skupiny D, kterým se podařilo jednou ponořit rychle celou hlavu pod hladinu. Osmou a devátou hodinu si všichni, kteří do této doby cvik zvládli, upevnili nově získanou dovednost. Ostatním se zatím podařilo zlehka namočit oční víčka, ale byl to pro ně nepřekonatelný problém. Desátou a poslední hodinu jsem vyhlásil závod o to, kdo dokáže dvakrát potopit hlavu pod vodu a dokázaly to 3 děti ze skupiny C a 5 dětí ze skupiny D. Ostatní zvládli potopit bradu, ústa noc a hodně rychle oči, avšak nezvládli potopit celou hlavu opakovaně. I tak je to úspěch.

Splnilo: 8

Nesplnilo: 4

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Dá se říci, že dokud to bylo dětem příjemné, nebyl s motivací problém. Než si zvykli na vodu v obličejí, část cvičení odmítaly provádět.

POKROČILÍ

- 22 plavců,
- Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 11 plavců
- skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 11 plavců

V této plavecké úrovni měli plavci za úkol plavat v předem určeném prostoru a zvládnout ponořit hlavu pod hladinu, tu vzápětí opět zvednout nad hladinu a dále pokračovat v plavání dál.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Tyto dvě skupiny plavců měli k dispozici potápěče, kteří se vznášeli pod hladinou. Na začátku jsem jim potápěče ukázal a vysvětlil jsem jim úkol, který mají splnit. Hned na začátku jsem se setkal s pozitivním přijetím této pomůcky. První hodinu jsem vyzkoušel, zda všichni dokážou u kraje ponořit hlavu pod hladinu a potápěče u břehu vytáhnout. Toto cvičení všech jedenáct plavců zvládlo, proto jsme mohli druhou hodinu přejít na provádění vlastního úkolu. Každý plavec dostal jednoho potápěče, kterého vhodil do bazénu, poté slezl do vody a měl za úkol plavat a po cestě se ponořit pod vodu, potápěče vytáhnout a dovézt k instruktorovi. První pokus probíhal tak, že plavci plavali k potápěči, u něj se zastavili, ponořili se pod hladinu, vytáhli ho a poté plavali za mnou zpět. Tak to udělali na první pokus úplně všichni plavci!! Potom jsem je upozornil na to, že správné provedení je takové, že plavou a plynule se ponoří a stejně plynule pokračují v dále v plavbě za mnou. Již druhý pokus druhou hodinu toto cvičení zvládlo pět plavců ze skupiny A a čtyři plavci ze skupiny B. Třetí hodinu se k nim přidali a zbylí tři plavci. Zbylé hodiny jsme cvičení nadále opakovali v rámci rozcvičení a cvik modifikovali tak, že každý plavec zvládl za sebou vylovit tři potápěče.

Splnilo: 11

Nesplnilo: 0

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Pomůcka se dětem velmi líbila, chtěli každou hodinu cvičení opakovat a ztěžovat ho

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

Tyto dvě skupiny nacvičovali potopení pod hladinu bez netradiční plavecké pomůcky. Měly za úkol dostat se do vody a v určeném území plavat a při vydání signálu instruktorem potopit hlavu pod vodu a zase ji následně vynořit a pokračovat v plavání dále do cíle. První hodinu jsem opět začal tak, že jsem si vyzkoušel, zda všichni plavci z obou skupin zvládnou potopit hlavu, když se drží břehu a byl jsem spokojen s tím, že všichni bez větších problémů hlavu ponořili. Druhou hodinu jsem jim vysvětlil úkol, který měli splnit. První pokusy byly plné nejistoty a tak většina z plavců dokázala ponořit pod hladinu pouze ústa, maximálně nos. Proto jsem se je snažil uklidnit, aby z tohoto cvičení neměli

strach. Třetí hodinu jsme již zaznamenali první úspěchy, když se prvním dvěma plavcům z obou skupin podařilo cvičení splnit. Avšak ještě nebyli schopni toto cvičení opakovat vícekrát za sebou. Čtvrtou hodinu se k nim přidali tři plavci ze skupiny C a dva plavci ze skupiny D. Tito plavci dokázali plavat a v klidu ponořit hlavu, poté ji vynořit a v klidu pokračovat dále. Poslední dva plavci ze skupiny D dokázali hlavu potopit, ale jen na nepatrný okamžik, zbrkle. Pátou a šestou hodinu se stav nezměnil. Sedmou hodinu dokázali zbylí dva plavci v klidu ponořit hlavu pod hladinu a poté plavat dál. Ostatní již měli dovednost upevněnou tak, že dokázali tuto činnost mnohokrát opakovat. Desátou hodinu byli všichni plavci schopni cvik provádět bez problémů.

Splnilo: 11

Nesplnilo: 0

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Dokud si děti tolik nevěřily, moc se jim do plnění úkolu nechtělo. Dle mého názoru chyběla pomůcka, která by je motivovala ponořit se.

PLAVCI

- **24 plavců,**
- **Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců**
- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců**

V této plavecké úrovni měli plavci za úkol potopit se pod hladinu, zorientovat se a vylovit určitý počet pomůcek. Skupina plavců A,B plnili tento úkol s pomocí netradiční plavecké pomůcky- „žraloka“. Skupina plavců C, D úkol plnili s tradičními puky.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

U těchto dvou skupin jsem se nejprve ujistil, že plavci dokážou skočit do vody, zorientovat se, vynořit se a odplavat ke břehu. K mému potěšení s tímto úkol neměl žádný z plavců žádný problém. První hodinu jsem plavcům ukázal „žraloka“, který má otevřenou tlamu a do níž může pozřít až 3 kousky gumové potravy. Děti byly naprosto nadšené a hrnuli se do plnění tohoto úkolu. První hodinu zvládli všichni vylovit pomocí žraloka jeden díl potravy, přičemž čtyři nejlepší plavci zvládli dva dílky. Protože jsme cvičení opakovali každou hodinu, potápěči schopni a délka výdrže pod vodou plavců se zásadně zlepšovala. Čtvrtou

hodinu už pět plavců zvládlo vylovit všechny 3 kousky potravy, tři plavci zvládli vylovit 2 kousky potravy a čtyři plavci jeden. Osmou hodinu již zvládli všichni plavci vylovit všechny kousky potravy. Devátou a desátou hodinu již mohli mezi sebou závodit, kdo vyloví svou potravu rychleji.

Splnilo: 12

Nesplnilo: 0

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Pro děti to byla jedna z nejzajímavějších pomůcek, se kterou se kdy setkali. Velmi je motivovala, chtěli cvičení provádět každou hodinu.

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

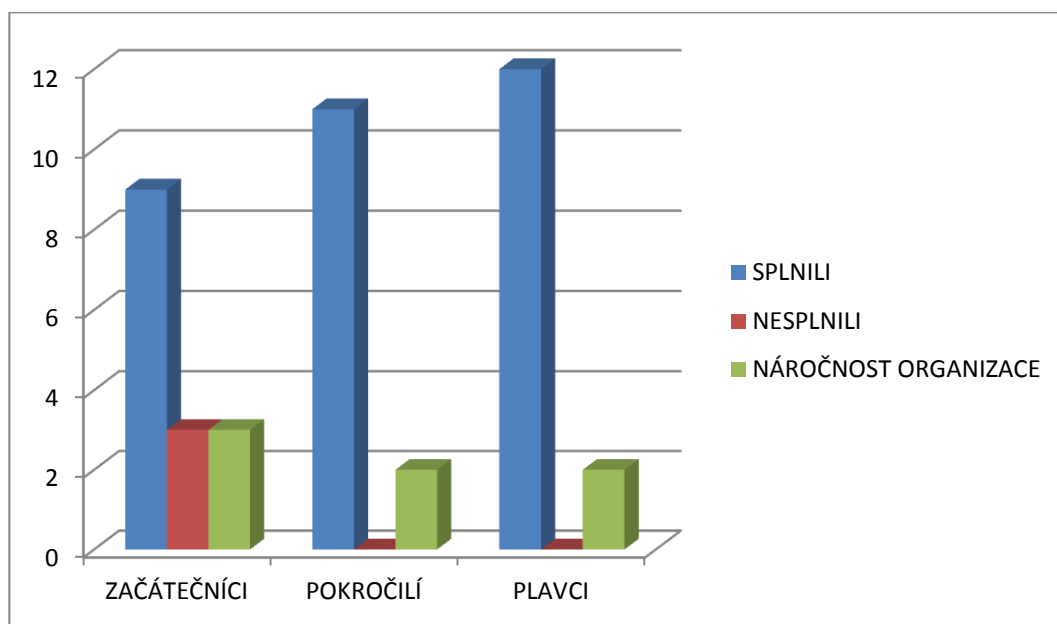
Tyto dvě skupiny měli za úkol zvládnout skok, potopené pod hladinu, zorientování, vylovení puku/ů, vynoření se a doplávání ke břehu. Nejprve jsem vyzkoušel, jestli dokážou provést toto cvičení bez vylovení předmětu, abych se ujistil, že jim nedělá problémy skok a ponoření se. Všichni nějakým způsobem zvládli. Nyní jsem jim ukázal černé puky, které mají za úkol lovit. Když děti puky viděly, byly nadšené. Proto jsme hned začali s plněním cvičení. Nejprve měli za úkol vylovit každý jeden puk. To na první pokus zvládli tři plavci, ostatní nezvládli s tím, že je puk ve vodě špatně viditelný. Proto jsem našel jiné místo v bazénu, které bylo dle jejich názoru lépe osvětlené. Druhou hodinu už zvládlo vytáhnout jeden puk šest plavců a třetí hodinu už to byly všichni. Čtvrtou a pátou hodinu se podařilo čtyřem plavcům vytáhnout dva puky a dvěma plavcům tři puky. Pátou hodinu zvládl vytáhnout tři puky sedm plavců a pět vytáhlo dva puky. Pak ovšem nastal problém, protože šestou hodinu děti nechtěly puky lovit, proto jsem se s nimi domluvil, že budeme pokračovat příští hodinu a ony souhlasily. Sedmou hodinu dokázalo vtáhnout tři puky sedm plavců a dva puky pět plavců. Poslední hodinu jsme udělali jako testovací. Deseti plavcům se podařilo vytáhnout tři puky a dvěma plavcům puky dva.

Splnilo: 10

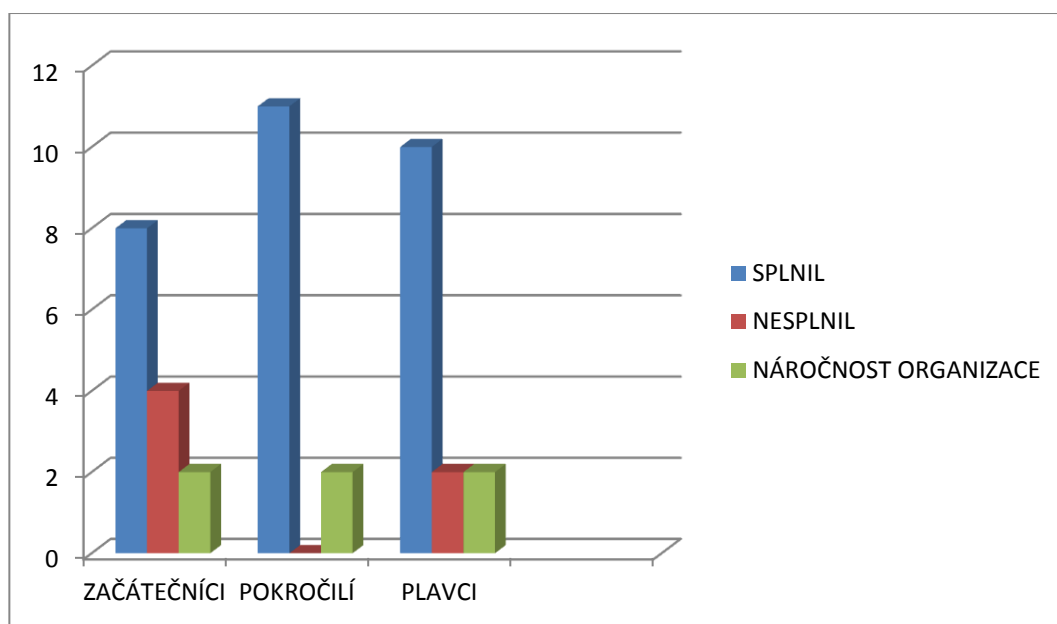
Nesplnilo: 2

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Zpočátku byli plavci nadšení, že budou lovit, ale postupem času se jim puky okoukaly. Na začátku byl také problém s černou barvou puku.



Graf 1: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku



Graf 2: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku

2) Nácvik splývavé polohy na břicho

ZAČÁTEČNÍCI

- 24 plavců,
- Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců

- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců**

Tato plavecká úroveň má za úkol sednout si na okraj bazénu, zapřít si chodila o stěnu bazénu, paže dát do vzpažení a poté se předklonit a odrazit se do splývací polohy na břicho. Aby se dalo cvičení počítat za splněné, musí dojít ke správnému technickému provedení cvičení. Skupiny A, B budou využívat prvku aktivní účasti instruktora, druhé dvě skupiny budou provádět cvik samy za přispění instruktora.

Skupina A, B

Na začátek cvičení je potřeba nejprve dětem předvést ukázkou toho, jak má cvičení vypadat. Děti si poté dokážou vytvořit obraz toho, jak ony samy cvik provedou. První hodinu jsem děti naučil dát ruce do vzpažení a vytvořit hydrodynamickou polohu, se kterou měli vplout do vody a propíchnout mi tělo. Hned jak jsem dětem sdělil, že mají za úkol mě propíchnout, byly nadšené a usměvavé. Tohoto duševního stavu jsem ihned využil a přešel jsem k prvním pokusům, kdy jsem jejich pohyb vedl. Chytil jsem je za ruce a jejich pohyb vedl až do chvíle, kdy mě rukama propíchnuli. Dále jsem je upozornil, že je potřeba se pořádně odrazit a dát alespoň bradu do vody. Poté jsme vyzkoušeli druhé pokusy už samostatně a došlo k tomu, že hned po odrazu dali ruce k tělu a přestali splývat. Proto jsem dále pokračoval s dopomocí. Takto jsme bez větších úspěchů pokračovali až do páté hodiny, kdy se první dvě děti ze skupiny A jedno dítě ze skupiny B rozhodly k tomu udělat tento cvik samostatně a povedl se jim. Nebyl proveden úplně čistě, ale byl povedený. Ostatní stále pokračovali s dopomocí. Šestou hodinu zvládli cvičení 3 děti ze skupiny B. U těch, kteří cvik zvládli jsem se postupně posouval dále od břehu, aby se splývání prodloužilo a tento krok se mi osvědčil. Nakonec cvik méně úspěšně, tzn. bez delšího splývání a bez mé dopomoci provedli 3 plavci ze skupiny A a 2 plavci ze skupiny B. Správně, tzn. s delším splýváním, provedli 3 plavci ze skupiny A a 4 plavci ze skupiny B. Výborně se mi jeví možnost sám si určovat, jak dlouhé splývání může být.

Splnilo: 7

Nesplnilo: 5

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: I přesto, že se jedná pro začátečníky těžké cvičení, díky mé osobě, kterou měli „propíchnovat“ se cítili plavci uvolněně a byli usměvaví.

Skupina C, D

Na začátek cvičení je potřeba nejprve dětem předvést ukázkou toho, jak má cvičení vypadat. Děti si poté dokážou vytvořit obraz toho, jak ony samy cvik provedou. První hodinu jsem děti naučil dát ruce do vzpažení a vytvořit hydrodynamickou polohu, se kterou měli vplout do vody a doplout tak co nejdále. Vyzkoušeli jsme první pokusy, ale zjistil jsem, že děti okamžitě po předklonění a vpadnutí do vody ztrácí jistotu, stahují ruce k tělu a snaží se dostat zpět ke břehu. Proto jsem zvolil variantu s mou dopomocí, kdy jsem se postavil do vody vedle sedícího plavce, uchopil ho za paže ve vzpažení a pohybem jsem ho provedl. Podle očekávání jsem dopomoc musel opakovat větší část hodin. Vždy když jsme cvik zkoušeli bez dopomoci, tak plavci nevydrželi ve splývání téměř žádnou dobu, jelikož se chtěli vrátit zpět ke břehu. Nakonec dokázali bez dopomoci a s delším splýváním splnit 2 plavci ze skupiny D a jeden plavec ze skupiny C. Ostatní plavci se pokoušeli více či méně úspěšně, avšak dokázali ve splývavé poloze vydržet pouhý okamžik.

Splnilo: 3

Nesplnilo: 9

Náročnost organizace: 3

Atmosféra: Jelikož je to pro začátečníky těžké cvičení, měli zpočátku strach. Tento strach a nejistota, ukazovala na to, že před sebou nemají žádnou jistotu, kde by se mohli chytit a tak rychle „utíkají“ ze splývavé polohy.

POKROČILÍ

- **22 plavců,**
- **Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 11 plavců**
- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 11 plavců**

V této plavecké úrovni jsem hodnotil cvičení za zvládnuté tehdy, když se plavec dokázal samostatně odrazit od stěny do splývavé polohy, měl hlavu mezi pažemi, tzn. obličej ponořený ve vodě a v této poloze vydržel alespoň dvoumetrovou vzdálenost.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Jelikož takto pokročili plavci jsou schopní bez problémů ponořit obličej pod vodu, mohl jsem bez obav přejít k nácviku splývavé polohy na břicho. Začal jsem tak, že jsem předvedl, jak by mělo celé cvičení vypadat a poté jsem je motivoval tím, že mají za úkol píchnout mě pod vodou do pupíku. To vyvolalo pozitivní reakci mezi všemi plavci. Proto jsme šli k nácviku. První pokusy probíhaly tak, že většina z plavců se dobře odrazila, díky tomu, aby mě propíchla, tak i dobře splývala, ale nepotopila obličej pod vodu. Poté co jsem je na tuto chybu upozornil, tak se všichni pokusili obličej potopit a splývat. Ne všem se to ovšem podařilo. Čtyři plavci nepotopili celý obličej do vody, ale pouze bradu, ústa a nos. Postupem hodin se všichni zlepšovali a pátou hodinu už byli pouze dva plavci, kteří nepotopili celý obličej, ale na druhou stranu dokázali velmi dobře splývat. Nyní jsme až do poslední hodiny cvičili pouze délku, kterou zvládnout „ujet“ ke mně a propíchnout mě. Nakonec toto cvičení dokonale nezvládli 2 plavci ze skupiny B.

Splnilo: 9

Nesplnilo: 2

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: V hodině díky tomuto cvičení zavládla velmi dobrá nálada a velmi dobrá pracovní atmosféra, protože se děti předháněly, kdo instruktora píchne více do břicha

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

Jelikož takto pokročili plavci jsou schopní bez problémů ponořit obličej pod vodu, mohl jsem bez obav přejít k nácviku splývavé polohy na břicho. Začal jsem tak, že jsem předvedl, jak by mělo celé cvičení vypadat a poté jsem jim řekl, na co na všechno by si měli dávat pozor. Přešli jsme k prvním pokusům, které nebyly špatné. Největším problémem byly nepotopené obličeje pod hladinu, pokrčené paže ve vzpažení a krátká doba splývání. První tři hodiny jsme zvládli nacvičit u všech plavců potopení obličeje pod vodu avšak stále dělalo plavcům velké problémy protažení ve splývání a doba splývání. Proto jsme se další hodiny zaměřili na to, aby se odrazili co nejvíce a dosplývali co nejdále. Nejvíce pomohlo přirovnání k raketě. Ne všechny děti mají v sobě ovšem takovou motivaci, aby se doba splývání prodloužila na mnou požadovanou vzdálenost. Proto na konci

deseti lekcí všichni plavci zvládli splývat s potopeným obličejem, avšak celkově zvládlo toto cvičení pouze 8 plavců, 4 zbylí plavci dosplývali zhruba do poloviny požadované vzdálenosti.

Splnilo: 8

Nesplnilo: 4

Náročnost organizace: 3

Atmosféra: Atmosféra byla dobrá, plavcům se líbila jako motivace, že se mají změnit v raketu. Problém byl v tom, že jakmile neviděli přesně cíl, kam mají dosplývat, tak jejich výkony nebyl tak dobré jak mohly být.

PLAVCI

- **24 plavců,**
- **Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců**
- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců**

V této plavecké úrovni je cvičení považováno za správně provedené tehdy, když plavec vytvoří správnou hydrodynamickou polohu paží ve vzpažení, cpluje do vody, dobře se odrazí a ve splývací poloze překoná dva metry, poté se nadechne a cvičení zakončí ponořením pod hladinu, kde splní příslušný úkol.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Protože by měli být plavci už natolik dobře motoricky vybavení a mít takové plavecké dovednosti, aby toto cvičení zvládli, tak jsem s nimi nemusel nic doplňujícího nacvičovat. Nejprve jsem jim vysvětlil jak má úkol vypadat a poté jsem jim ho sám předvedl, aby si mohli utvořit obraz o tom jak by cvičení provedli. Když jsem jim nakonec sdělil, že budou cvičení zakončovat tím, že mi proplují mezi nohama a poté se za mnou vynoří a mohou na mě vybafnout, tak byli nadšení. První pokusy probíhaly tak, že se téměř nikdo nesoustředil na provedení samotné splývací polohy, ale pouze na to, jak na mě vybafne. Poté co jsem je upozornil, že to není o tom konci, ale o splývání. Vybafnutí je pouze „třešničkou“, tak to už pochopili a prováděli cvik správně. První tři hodiny jsem ještě musel opravovat malé chyby jako málo propnuté paže nebo málo přitažená brada k hrudníku. Zbytek hodin nebyl nejmenší problém v provedení a všichni dokonale zvládli. Nakonec měli plavci svůj vytoužený prostor k tomu, aby mohli vymýšlet každou hodinu jiné vybafnutí a proto se na toto cvičení velmi těšili.

Splnilo: 12

Nesplnilo: 0

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Absolutně výborná, ovšem zpočátku až moc, takže se tolik nesoustředili na samotné provedení cviku. Po upozornění již bylo všechno v dokonalém pořádku

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

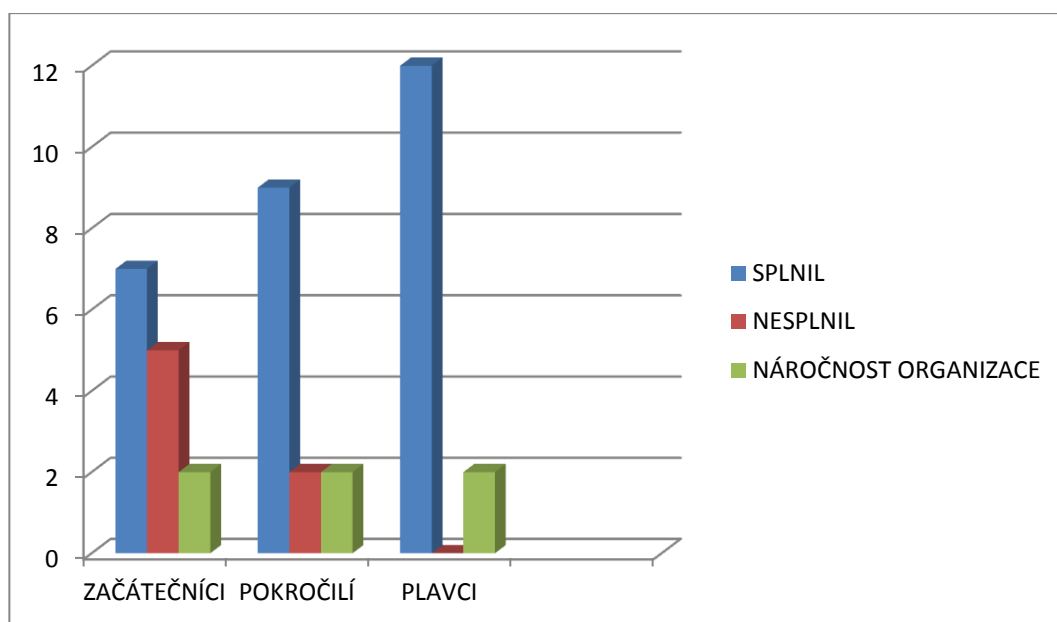
Protože by měli být plavci už natolik dobře motoricky vybavení a mít takové plavecké dovednosti, aby toto cvičení zvládli, tak jsem s nimi nemusel nic doplňujícího nacvičovat. Nejprve jsem jim vysvětlil jak má úkol vypadat a poté jsem jim ho sám předvedl, aby si mohli utvořit obraz o tom, jak by cvičení provedli. Plavci byli rádi, že je splývání zakončené vytažením puku z vody, jelikož je baví spojení více úkonů v jedno cvičení. První pokusy nebyly úplně zdařilé zejména proto, že plavci šli příliš rychle pod vodu, aby co nejrychleji vylovili puk, měli pokrčené paže ve vzpažení a bradu málo přitaženou. Druhou, třetí a čtvrtou hodinu jsme tyto malé problémy odstraňovali, ale nakonec děti vše precizně zvládli. Tento cvik rádi prováděli v rámci rozcvičení.

Splnilo: 12

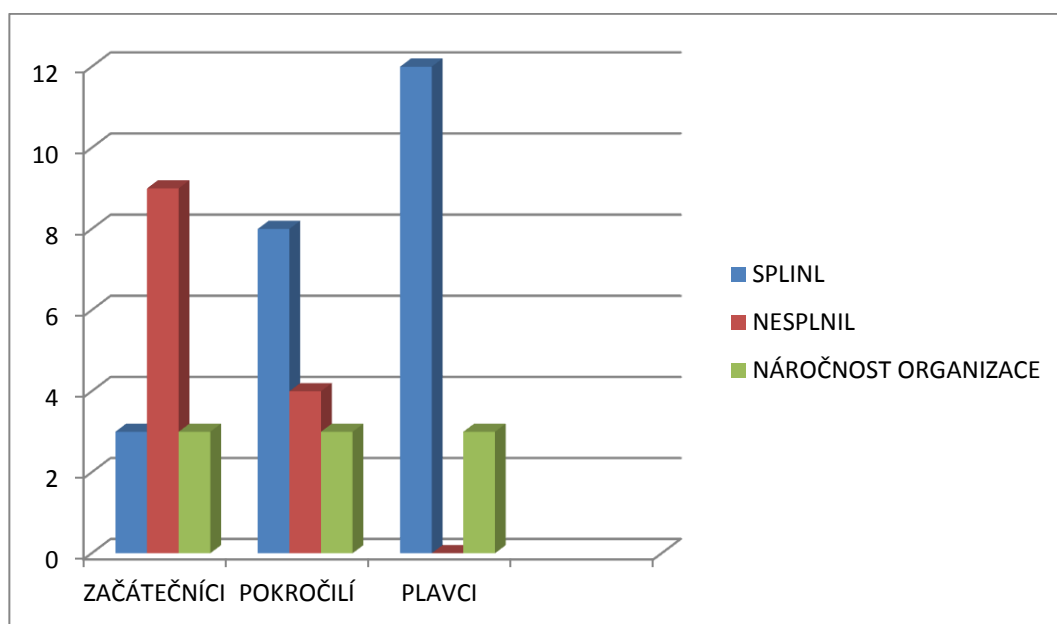
Nesplnilo: 0

Náročnost organizace: 3

Atmosféra: Velmi dobrá. Dětem se velice líblo spojení více prvků do jednoho cvičení – tzn. odražení, splývání, potopení a vylovení předmětu. Toto cvičení bylo velmi oblíbené.



Graf 3: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku



Graf 4: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku

3) Nácvik splývavé polohy na zádech

ZAČÁTEČNÍCI

- 24 plavců,
- Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců
- skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců

V této plavecké úrovni je považováno za správné provedené pouze takové, kde se plavec buď samostatně, nebo za pomoci instruktora dostane do splývací polohy na zádech.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Pro děti, které začínají s plaváním je to jedna z nejtěžších plaveckých dovedností, protože ne všechny děti rády leží ve vodě na zádech a nemají tak vše plně pod kontrolou. Výuku jsem začal tak, že jsem dětem vysvětlil přesně, co budeme dělat, upevnil jsem jim nadlehčovací pomůcky a předvedl jim, jak by cvičení mělo správně vypadat. Poté jsem rozdál dětem žížaly, ukázal jim, jak si mají stoupnout, aby vytvořily tunel. Již tato činnost je velice bavila a líbila se jim. Poté jsem vybral prvního plavce a pomohl jsem mu dostat se do splývací polohy a dále ho provedl tunelem. Takto jsem to provedl se všemi ostatními. To bylo vše z první hodiny. Objevovala se zde spousta chyb, tak jsme se domluvili, že každou hodinu jednu chybu odstraníme a na konci to zvládnou všechny děti. Druhou hodinu jsem postu zopakoval s tím, že kdo chtěl, mohl si vyzkoušet cvičení zvládnout sám nebo s moou malou pomocí. Všichni zatím měli problémy, takže nikdo nezvládl sám. Třetí hodinu již čtyři děti ze skupiny A a tři děti ze skupiny B zvládli ležet ve splývací poloze na zádech samostatně, ostatní stále využívali mé pomoci. K proplutí tunelu využívali mé pomoci všichni. Čtvrtou, pátou a šestou hodinu se nic zásadního nestalo, děti si upevňovaly své nové dovednosti a zbavovaly se postupně strachu. Sedmou hodinu se podařilo třem plavcům ze skupiny A a třem plavcům ze skupiny B správně zvládnout celé cvičení. Ostatní plavci zvládli správně ležet na zádech, ale tunel projeli pouze s dopomocí. Do konce deseti hodin se k nim přidal pouze jeden plavec ze skupiny B. Ostatní plavci zvládli výborně ležet ve splývací poloze, ale nedokázali se v ní správně pohybovat bez dopomoci. Dětem se na tunelu velice líbilo to, že vždy věděly díky ostatním dětem, kde je jeho konec a nebáli se tak neznámého. Problémem však bylo, že se až moc soustředili na tunel, než na vlastní pohyby.

Splnilo: 7

Nesplnilo: 5

Náročnost organizace: 3

Atmosféra: U takto náročného prvku na počátku převládal u dětí strach, který se ale nakonec dokázal odvést díky tomu, že na sebe děti mluvily a radily si, kde se zrovna nachází apod. Ke konci deseti hodin to byl jeden z oblíbenějších prvků.

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

Pro děti, které začínají s plaváním je to jedna z nejtěžších plaveckých dovedností, protože ne všechny děti rády leží ve vodě na zádech a nemají tak vše plně pod kontrolou. Výuku jsem začal tak, že jsem dětem vysvětlil přesně, co budeme dělat, upevnil jsem jim nadlehčovací pomůcky a předvedl jim, jak by cvičení mělo správně vypadat. Poté se plavci posadili vedle sebe na okraj bazénu a postupně jsem je k sobě volal. Vždy když ke mně doplávali, pomohl jsem je vypořádkovat. Takto jsem cvik zopakoval se všemi plavci. Vždy když dokončil cvik, vrátili se zpět ke břehu a posadili se na okraj bazénu. První čtyři hodiny se kromě jednoho plavce, který se nebál a zvládl si lehnout na záda již při druhé hodině, všichni ostatní nedokázali dostat do správné polohy na zádech bez mé dopomoci. Nejčastější chyby byly v podobě špatné polohy hlavy a neudržení potřebného klidu k tomu, aby mohli ležet na vodě. U páté hodiny se však k lepšímu změnilo počínání 2 plavců ze skupiny A a jednoho plavce ze skupiny B. Ostatní měli stále ještě problémy vydržet v této poloze. Sedmou a osmou hodinu se přidal další plavec z každé skupiny a cvik provedli tak jak jsem chtěl. Při testech v desáté závěrečné hodině se podařilo správně provést zadané cvičení pěti plavcům ze skupiny A pěti plavcům ze skupiny B.

Splnilo: 10

Nesplnilo: 2

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Zpočátku byla atmosféra plná strachu z prováděného cvičení. Poté co si prvek děti vyzkoušeli, se změnila k lepšímu. Všichni měli prostor k absolutnímu soustředění a nic je nerozrušovalo.

POKROČILÍ

- 22 plavců,
- Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 11 plavců
- skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 11 plavců

U této výkonnostní kategorie se za správné provedení cvičení pokládá pouze takové, kde plavec zvládne vytvořit správnou splývavou polohu na zádech a v ní překonat v klidu rovně krátkou vzdálenost. Cvičení zvládne provést samostatně. Instruktor zde slouží jako případná dopomoc.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Na první hodině jsem plavcům celé cvičení přesně vysvětlil a také správně předvedl, aby si mohl utvořit obraz toho, jak by mělo správně vypadat. Všichni dostali vodní žížalu, aby mohli vytvořit tunel. Tato činnost je velmi pobavila. Poté jsme přešli na první pokusy. Jelikož se jednalo o první hodinu, všichni plavci si vyžádali mou dopomoc. Při dopomoci jsem jim ještě jednou ukázal, jak by měli správně ležet na zádech a pak jsem je „vypouštěl“ do tunelu, kde jsem jim ještě trochu pomáhal. Tato jízda tunelem pro ně byla velkým zážitkem a moc se jim líbila. Druhou hodinu již první dva plavci ze skupiny A a jeden plavec ze skupiny B dokázali samostatně zvládnout celou tuto trať ve správné poloze. Ostatní měli ještě problémy s tím udržet správnou polohu, když se měli pohybovat. Pátou hodinu už trať dokázalo zvládnout čtyři plavci ze skupiny A a čtyři plavci ze skupiny B. Díky tomu, že tam byli ostatní plavci držící žížaly a radící plavajícím, tak absolutně odpadl strach dětí z toho, že by mohly do něčeho narazit. A tím, že byl jasně vytyčený tunel, tak se plavci učili plavat na zádech rovně bez zbytečných kliček a hlavně s otevřenýma očima. Devátou hodinu nedokázal ideálně zvládnout trať pouze jeden plavec ze skupiny A. Ten to nakonec nedokázal ani desátou hodinu, ale ten měl problém, že trpěl panickou hrůzou z plavání na zádech. Ostatní zvládli bez větších chyb.

Splnilo: 10

Nesplnil: 1

Náročnost organizace: 3

Atmosféra: Dětem se trať velice líbila. Velmi dobře na ně působilo to, že jim ostatní radili, kde se zrovna nachází a mohli se orientovat podle žížal, které tvořili tunel. Učili se tak automaticky plavat s otevřenýma očima. Bylo to pro ně zábavné cvičení.

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

Na první hodině jsem plavcům celé cvičení přesně vysvětlil a také správně předvedl, aby si mohl utvořit obraz toho, jak by mělo správně vypadat. Všichni si poté sedli na okraj bazénu a čekali na mou výzvu, aby mohli začít cvičení. Na první hodině jsem všem nabídl pomoc, abych jim ukázal, jak přesně správně mají ležet na zádech ve splývavé poloze. Poté jsem jim pomohl uplavat krátkou vzdálenost, aby si vyzkoušeli udržet správnou polohu i v pohybu. Druhou hodinu jsme již začali se samostatným nácvikem s případnou mou pomocí. Hlavní chyby, které se objevovaly, byly: špatné postavení hlavy, zavřené oči, neustálé se otáčení do směru kam plavec plaval. Postupem času se chyby odstraňovaly a pohyb se zlepšoval. Ovšem neustále ze strachu z nárazu neustále zůstávala chyba častého otáčení plavce do směru, kam plave a tím porušení splývavé polohy. Jako druhá chyba zůstávaly zavřené oči. Tyto chyby se podařily ve většině případů odstranit do sedmé vyučovací hodiny. Dále už jsme se zaměřovali na menší chybičky. Desátou hodinu zvládlo správně provést 4 plavci ze skupiny A a 5 plavců ze skupiny B.

Splnilo: 9

Nesplnilo: 2

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Dětem se cvik docela zamlouval, ale byl zde problém v tom, že se bály toho, aby nenarazili do okraje bazénu, což odpoutávalo jejich pozornost od samotného správného provedení cvičení.

PLAVCI

- **24 plavců,**
- **Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců**
- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců**

U této plavecké úrovně bylo za správné provedení cviku požadováno pouze takové, kde plavec zvládne samostatně udělat splývavou polohu na zádech a v této poloze dokázal uplavat předem domluvenou vzdálenost.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Při první hodině plavci ukázali, že si již dokážou samostatně lehnout na záda do splývavé polohy. Pouze v pár případech jsem musel zakročit a opravit malé chybičky v podobě ne úplně správné polohy hlavy, kdy byla předkloněná. Po

opravení těchto chyb jsme se zaměřili na provedení samotného cvičení. To jsem jim vysvětlil a následně také ukázal, aby měli představu o tom, jak by mělo vypadat. Následně se zbylí plavci kromě jednoho vybraného rozmístili podél okraje bazénu, tak aby mezi sebou měli větší rozestupy, vzali si do ruky vodní žízalu a vytvořili „tunel“. Na to vyrazel první plavec, který měl za úkol ve správné poloze proplout celým tunelem a po dokončení této cesty vylézt na břeh bazénu a vystřídat kamaráda s žízalou. Takto se všichni účastníci vystřídali. Tuto hodinu se u většiny plavců objevovaly chyby ve správné poloze a provedení cvičení, jelikož to pro ně byla nová zábavná činnost. Druhou hodinu jsme cvičení opakovali a plavci už věděli, do čeho jdou a byli na to připravení, proto cvičení proběhlo bez větších komplikací. Pro plavce bylo obrovským přínosem to, že si mohli počítat žízaly, které viděli nad sebou, a proto vždy věděli, kde se právě nachází. Díky tomu se mohli soustředit pouze na to, jak ideálně provést zadaný úkol. Další hodiny jsme přidávali těžší úkoly, jako ruce ve vzpažení, ruce pod hlavou a další různé modifikace.

Splnilo: 12

Nesplnilo: 0

Náročnost organizace: 3

Atmosféra: Velmi dobře na děti žízaly působily v tom, že si byli jistí tím, kde se zrovna nachází. Aby se na ně mohli plavci dívat, museli mít neustále otevřené oči. Zapojily se i ostatní děti, které navigovaly a tím participovaly na tomto úkolu.

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

První hodinu mi všichni plavci předvedli, že zvládnou ležet správně na zádech ve splývání. To se ve většině případů potvrdilo, pouze u pár jedinců jsem musel korigovat malé chybičky – zavřené oči, špatně položená hlava. Dále jsem jim vysvětlil, co po nich budu chtít a předvedl jsem jim ukázkou. Nyní přišla řada na plavce a ti se proto rozdělili do tří dvojic, které měly vždy za úkol plavat vedle sebe na délku bazénu. Jelikož to by úkol nový, tak první hodinu měli plavci problémy s tím, aby do sebe navzájem nenaráželi a dále nenaráželi do okraje bazénu nebo na druhé straně do natažené dráhy. Chyby byla v tom, že měli zavřené oči, nebo si nedokázali najít nějaký bod nad sebou, podle kterého by se zorientovali. Toto jsem jim sdělil. Další hodinu jsem cvik opět prováděli a již bylo

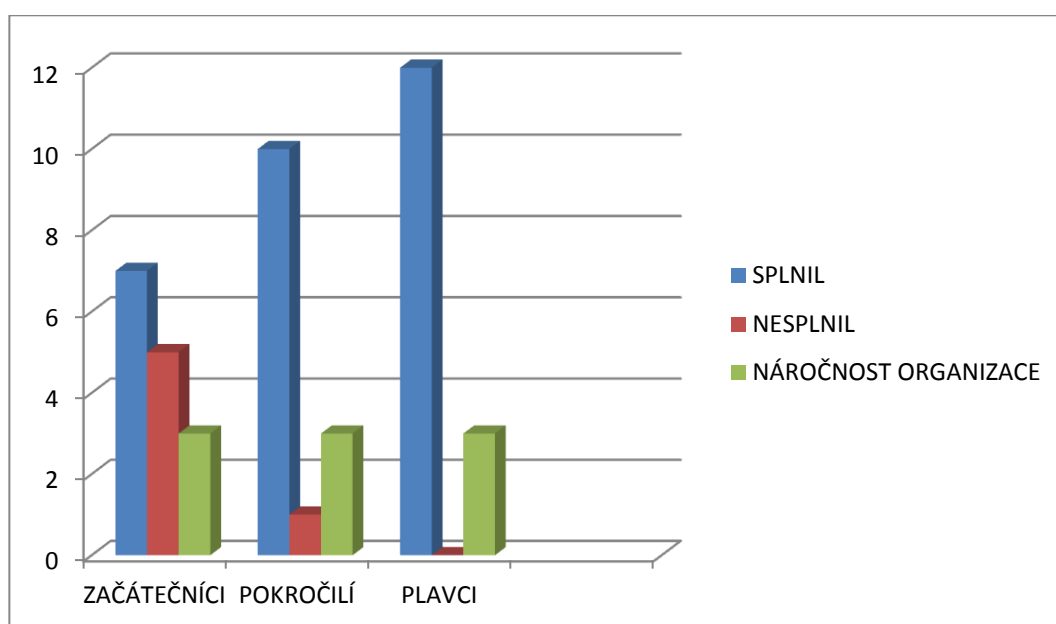
provedení o poznání lepší, jen stále nedokázali děti určit kde se v bazénu nachází a proto museli velmi často natáčet hlavu do směru plavání a tím si kazili správnou polohu těla na zádech. Všem plavcům trvalo až do páté hodiny než dokonale zvládli provézt toto cvičení. Dále jsme se již zaměřovali na jisté modifikace paží.

Splnilo: 12

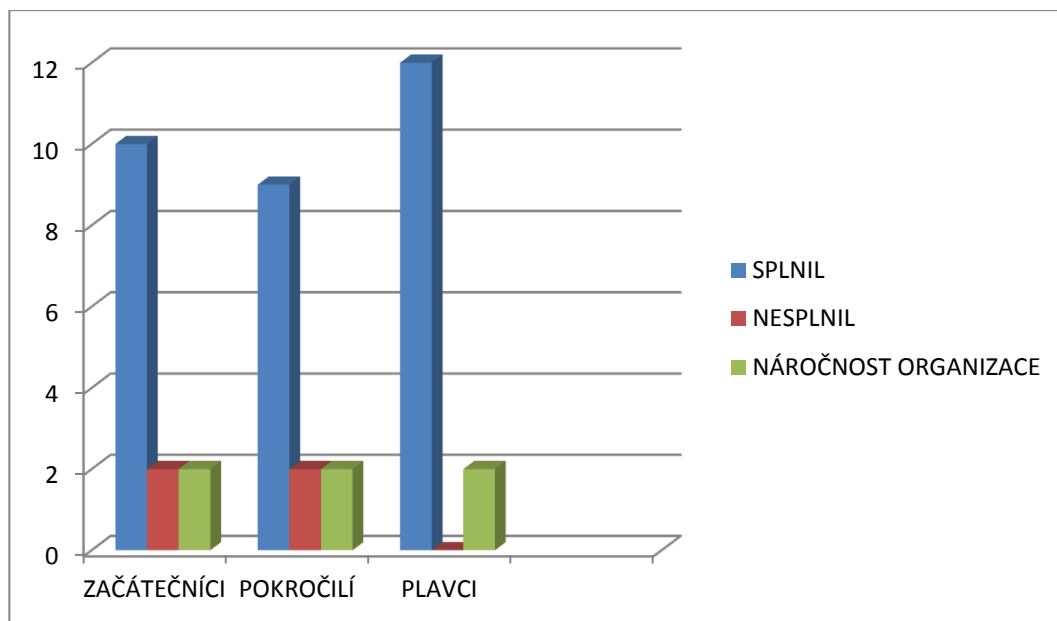
Nesplnilo: 0

Náročnost organizace: 2

Atmosféra: Největší problém dětem dělala chybějící fixace očí a ztráta orientace v bazénu, když nevidí kam přesně plavou. Proto doba než všichni zvládli, byla delší.



Graf 5: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku



Graf 6: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku

4) Relaxace a uvolnění v závěru hodiny

ZAČÁTEČNÍCI

- 24 plavců,
- Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců
- skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců

V této části hodiny měli plavci za úkol si odpočinout a zrelaxovat po náročné hodině. Toto uvolnění a odpočinek probíhal v teplém bazénu. Hodnotil jsem zde svůj subjektivní pohled na to, jak děti odpočívají a jestli je cvičení pro ně zábavné.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Plavci začátečníci na první plavecké hodině zjistili, že po zvládnutí náročné plavecké části hodiny vždy půjdou odpočívat do teplého bazénu. To se jim velmi zamlouvalo. Ještě než jsme vstoupili do bazénku, rozdělil jsem skupinu do dvojic a každé dvojici jsem dal jeden ponton. Plavci měli za úkol, aby jeden z dvojice vylezl na ponton a lehl si na něj tak, aby to pro něj bylo co nejpohodlnější a odpočíval. Druhý z dvojice měl za úkol kolébat s pontonem a potichu říkat svému kamarádovi básničku na odpočívání. Pro mé velké překvapení se cvičení dětem opravdu hodně zamlouvalo a začaly velmi působivě napodobovat spánek a odpočinek. Dětem, které houpaly pontonem, se zase velmi

zamlouvalo, že mohou ukázat, jakou super básničku na spaní znají apod. Po chvíli si děti role vyměnily. Děti samy navrhly, že na každou hodinu si připraví jinou básničku.

Vhodnost zařazení: Děti si velmi dobře aktivně i pasivně odpočinuli. Cvičení absolutně splnilo svůj záměr. Po náročné hodině je to podle mého názoru vhodný způsob, jak děti motivovat k tomu, aby si odpočinuly. **5**

Náročnost organizace: 2

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

Plavci začátečníci po skončení náročného programu plavecké výuky každou hodinu měli za úkol jít do teplého bazénu a tam odpočívat. K tomu měli k dispozici hračky, které si mohli libovolně půjčovat a využívat je. První hodinu byli všichni nadšení, protože se ve vodě mohou zahřát a také konečně mohou dělat pouze to, co oni chtějí. To se nejvíce projevilo na tom, že děti neodpočívaly, ale naopak dováděly, co jim síly stačily. Potom co jsem je upozornil na to, že by měly odpočívat, tak se pro ně prudce snížila zábavnost mnou vymyšleného programu.

Vhodnost zařazení: Děti si za vyčleněný čas pro relaxaci a uvolnění nestihli odpočinout. Protože v podobě hraček a ostatních dětí měli velmi mnoho podnětů k tomu, aby vytvářeli aktivitu. **2**

Náročnost organizace: 1

POKROČILÍ

- **22 plavců,**
- **Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 11 plavců**
- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 11 plavců**

V této části hodiny měli plavci za úkol si odpočinout a zrelaxovat po náročné hodině. Toto uvolnění a odpočinek probíhal v teplém bazénu. Hodnotil jsem zde svůj subjektivní pohled na to, jak děti odpočívají a jestli je cvičení pro ně zábavné.

Skupina A, B

Průběh zkoumaného období:

Pro skupinu pokročilých plavců je již plavecká lekce fyzicky náročná a proto potřebují na závěr hodiny nějaký druh odpočinku a relaxace, proto aby nabrali síly do zbytku dne. K tomu, abychom mohli odpočívat, jsme vždy šli do teplého bazénu a každý si vzal vodní žížalu. Na tu měli plavci za úkol nasednout jako „na koně“ a zlehka se pohubovat. Mohli lehce využívat dolní končetiny, ale opravdu jen pro udržení stability. Poté měl každý za úkol říct jakoukoliv oblíbenou krátkou básničku. První hodinu, kterou jsme toto cvičení byli plavci unešení z jízdy na koni tak, že chvíli trvalo, než se uklidnili a už jsme nestihli všechny básničky. Cvičení se jim však velmi líbilo a na příští hodinu slíbili, že budou klidnější. Opravdu to tak bylo, a již druhou hodinu děti mohli příjemně odpočívat a každé říkalo svou připravenou básničku. Když jsem jim zadal, že bych chtěl, aby své básničky každou hodinu měnili, tak s tím souhlasili a bylo to pro ně zajímavější.

Vhodnost zařazení: Jakmile si děti uvědomí, že se jedná o cvičení na odpočinek, tak se z něj stává velmi povedené relaxační cvičení. Děti si dokážou velmi dobře aktivně odpočinout. 4

Náročnost organizace: 2

Skupina C, D

Průběh zkoumaného období:

Vždy po skončení hlavní části plavecké hodiny jsme se přesunuli s pokročilými plavci do teplého bazénu, kde probíhala relaxace a odpočinek po náročné hodině. Plavci dostali k dispozici hračky nebo plavecké pomůcky. Zpočátku si vždy v klidu hráli s pomůckami a hračkami a odpočívali, avšak postupem času hra přerostla v dovádění a konec odpočinku. Po upozornění instruktorem se plavci uklidnili a opět odpočívali, ale již nebyli tak nadšení jako na začátku.

Vhodnost zařazení: Plavci dokázali být v klidu a soustředění na odpočinek pouze krátkou chvíli. Proto se z mého pohledu zdá, že toto není ten správný druh odpočinku, který by pro ně byl prospěšný 2

Náročnost organizace: 1

PLAVCI

- 24 plavců,

- **Skupina A, B s použitím psychomotorického prvku – 12 plavců**
- **skupina C, D bez použití psychomotorického prvku – 12 plavců**

V této části hodiny měli plavci za úkol si odpočinout a zrelaxovat po náročné hodině. Toto uvolnění a odpočinek probíhal v teplém bazénu. Hodnotil jsem zde svůj subjektivní pohled na to, jak děti odpočívají a jestli je cvičení pro ně zábavné.

Skupina A, B

První hodinu všichni plavci dostali jednu vodní žížalu a jednu spojku, ze kterých si měli vytvořit kruh. Potom co tak učinili, si všichni lehli do kruhu a odpočívali. U těchto plavců nebyl problém s kázní, protože byli vyčerpaní po předchozí náročné plavecké výuce. S Velkým pobavením kvitovali, to že měli říci buď oblíbenou básničku, nebo zazpívat oblíbenou písničku. Stalo se z toho, tak úžasně zábavné zakončení každé z deseti plaveckých hodin.

Vhodnost zařazení: Z mého pohledu jeden z ideálních způsobů, jak si odpočinout a zrelaxovat po náročné hodině plavání. **5**

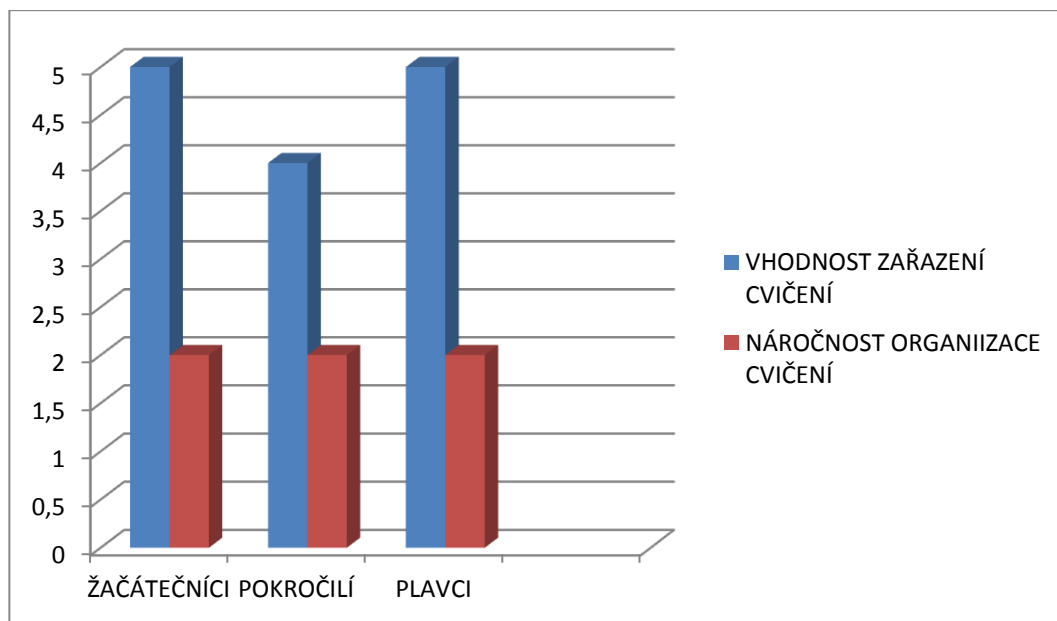
Náročnost organizace: 2

Skupina C, D

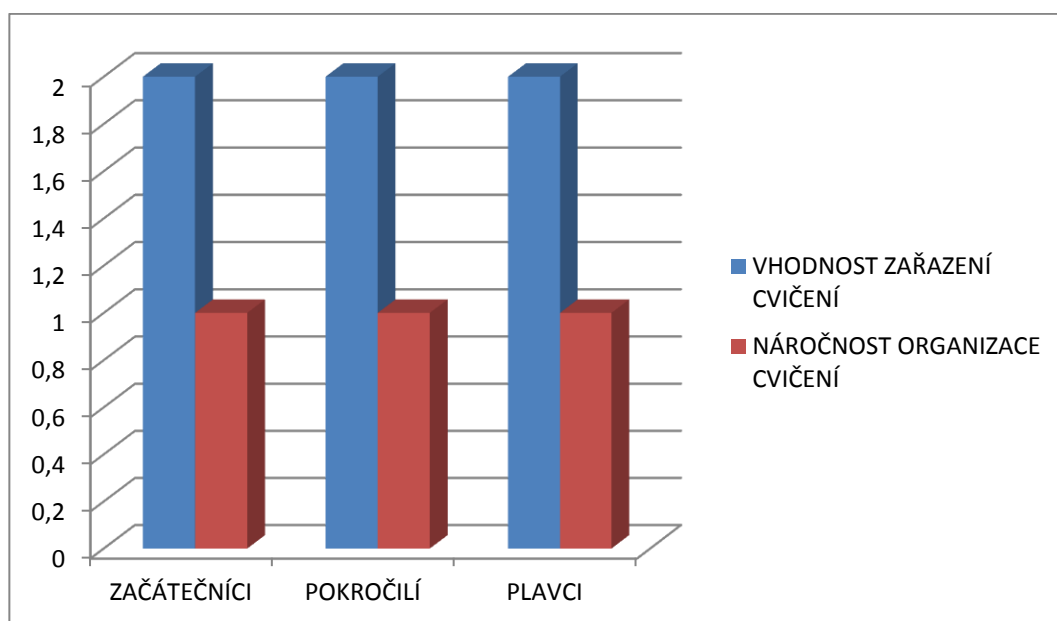
Každou hodinu po skončení hlavní plavecké části, chodili plavci do teplého bazénu zrelaxovat a odpočinout si. Měli k dispozici pomůcky a hračky. Jelikož byli po většinu hodin velmi nabití energií, musel jsem je vždy uklidňovat. Přesto pro ně byla volnost volného výběru aktivit velmi zábavná.

Vhodnost zařazení: Z mého pohledu tento způsob relaxace není pro děti po náročné hodině úplně vhodný. Plavci si v tomto případě příliš neodpočinuli. **2**

Náročnost organizace: 1



Graf 7: Graf znázorňující vhodnost zařazení cvičení do výuky a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku



Graf 8: Graf znázorňující vhodnost zařazení cvičení do výuky a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku

5) Komunikace mezi plavcem a instruktorem, zakončení vyučovací hodiny

V rámci tohoto prvku nebudu srovnávat jednotlivé plavecké úrovně, ale dohromady skupiny, kde jsem využil možnosti autoevaluace dětí a kde ne.

Skupiny, kde jsem využil autoevaluace dětí a zhodnocení hodiny

Skupiny, kde jsem zkoumal tento psychomotorický prvek, jsem zjistil, že nemá cenu dělit plavce podle plavecké úrovně, ale zde výsledky vychází spíše z mentální vyspělosti dětí. Všechny děti ve skupinách jsem se na konci hodiny vždy zeptal, jak se jim líbila hodina, která právě proběhla (jaká cvičení se jim nejvíce líbila) a následně jsem se zeptal, jak si myslím, že to plavcům šlo a jak plavali. První hodinu byli plavci velmi nedůvěřiví, nebo spíše nevěděli, proč by měli zodpovídat pro ně tak jasné otázky. Proto jsem jim vysvětlil, že bych to chtěl vědět pro to, abych věděl, co mám připravit na příští hodinu, aby si jí každý užil a zlepšil se. Přesto jsem se první hodinu doslechl pouze jedno nebo pár slovných odpovědí typu: „hodina byla dobrá“, „šlo mi to dobře“, „Byl jsem dobrý“, apod. Toto hodnocení vycházelo z toho, že se styděli popravdě říci, něco, co by mi mohlo podle nich ublížit.

Když jsme pokračovali další hodinu, tak už byli někteří plavci méně bázlivi a byli otevřenější. Dokázali mi popsat, jaká cvičení se jim líbila a jaká ne. Popsali také, jak se jim celkově hodina líbila, případně nelíbila. Avšak stále bojovali s tím, jak by měli popsat svůj vlastní výkon v hodině. Zatím měli hodně pozitivní obraz sebe samých. Proto jsem jim s hodnocením pomáhal svým vlastním názorem a oni mi říkali, zda s ním souhlasí nebo nesouhlasí.

Další hodiny jsme totéž mluvení opakovali a mé zjištění bylo velice kladné. Drtivá většina dětí si po pár hodinách zvykla na to, že na konci hodin tato zpětná vazba bude probíhat a tudíž už s ní neměli obavy. Naopak velice neskrytě projevovali názory na kvalitu hodiny a dokonce i dokázali velice dobře zhodnotit, zda se jim dařilo nebo nedařilo a popřípadě v jakých cvičení se musí zlepšit.

Vhodnost zařazení: 5

Pro mou práci instruktora mělo toto povídání nenahraditelnou cenu. Jelikož děti aniž by si to uvědomily, sdělily mi všechny informace, které potřebuji – jaké cvičení mají rády, čeho se nejvíce bojí, z čeho mají ve cvičeních strach, co jim naopak jde, co by chtěli opakovat. A já jako instruktor jsem těmito informacemi mohl naložit tak, že jsem mohl modifikovat cviky speciálně pro jednotlivce, aby je zvládli. Díky tomu se snížil počet dětí, které plakali nebo byly zklamané z neúspěchu anebo z toho, že by měly z nějakého cviku panickou hrůzu a já bych je do něčeho nutil. Díky tomu ke mně děti měly větší důvěru, protože

věděly, že nebudou muset dělat něco, z čeho mají hrůzu. Celkově nám to usnadnilo společnou práci, a vzájemná komunikace byla uvolněná a nenucená.

Náročnost organizace: 2

Skupiny, kde jsem nevyužil autoevaluace dětí a zhodnocení hodiny

Při práci s těmito skupinami dětí jsem nevyužil autoevaluace dětí, ale pouze jsme společně zhodnotili plaveckou hodinu a já jako instruktor pochválil plavce a řekl jim, co by měli ještě zlepšit. I pouhé zhodnocení hodiny je velmi přínosné a děti ho přijaly jako příjemné zakončení hodiny. Spíše to však zpočátku braly tak, že si z toho dělaly srandu a vždy odpovídaly: „dobrý“, „super“, „líbila“. Vycházelo to s počátečního studu a z toho, že trenérovi se přeci neříkají špatné věci. Proto jsem jim sdělil, že se nemusejí bát a mohou říci, cokoli je napadne.

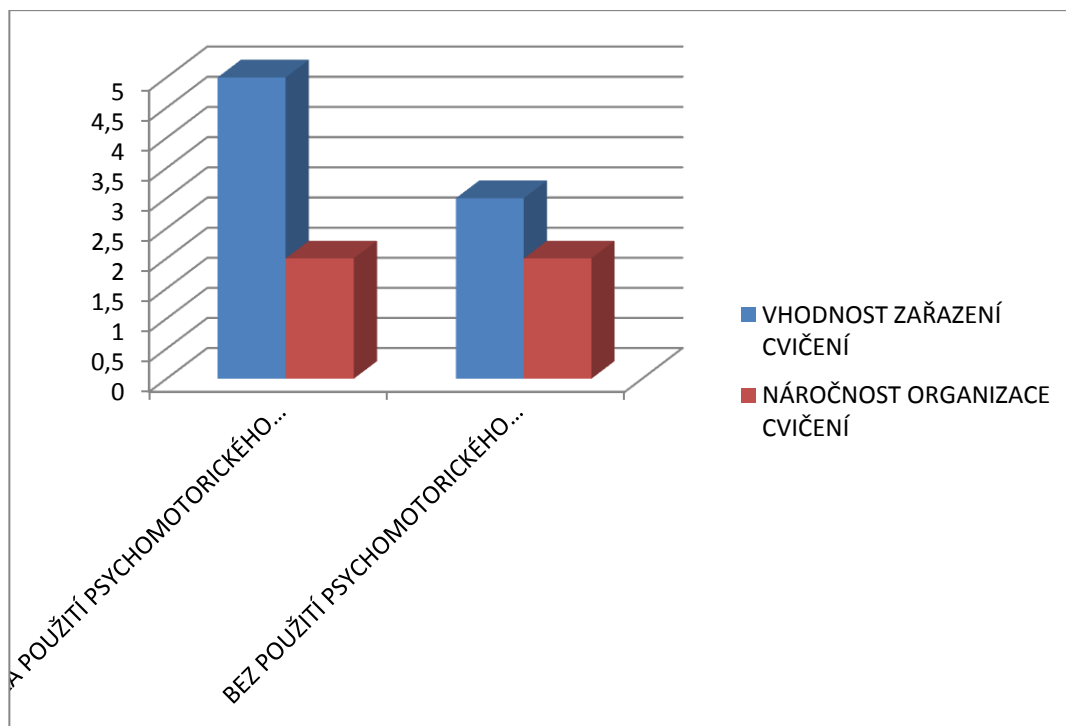
Druhou a další hodiny se děti v hodnocení hodiny velice zlepšovaly. Utvrdily se vědomí toho, že mohou říct jakoukoliv poznámku k hodině. Velmi dobře hodnotily, jaká cvičení se jim líbila a proč a jaká naopak ne. Jestli měla hodina spád, jestli by chtěly nějaká cvičení opakovat.

Na druhou stranu mi v hodnocení chybělo to, jaký mají oni sami pocit při cvičeních, z čeho mají strach nebo z čeho mají radost.

Vhodnost zařazení: Velkým přínosem bylo hodnocení výuky, protože pro práci instruktora je velmi důležitá zpětná vazba, která tímto vznikne. Velmi dobře tak, může instruktor vytvářet hodiny plavání ke spokojenosti všech zúčastněných stran a usnadňuje mu to práci. **3**

Co mi chybělo: Absolutní propojení mezi instruktorem a plavcem v tom smyslu, že plavec neprozradí své pocity, které má při plavání. Proto neodhalil, z čeho měl strach nebo naopak co mu dělalo radost, při plnění nějakého cviku. Tím by se dalo předejít zbytečnému pláči a smutku.

Náročnost organizace: 2



Graf 9: Graf srovnání vhodnosti zařazení cvičení a náročnosti organizace cvičení s využitím psychomotorického prvku a bez jeho využití.

6.3.2 Interpretace výsledků dotazníku

Dotazník byl zaslán do dvaceti plaveckých škol, kdy návratnost byla 18 dotazníků. Jedná se tedy o návratnost 90%. Toto procento je velmi vysoké, protože jakmile u dotazníkového šetření dosáhne návratnost nad 35%, tak se jedná o úspěch.

1) *Jakou máte licenci trenéra/cvičitele plavání?*

Na tuto otázku odpovědělo 12 respondentů, že jejich kvalifikace je **cvičitel plavání II.třídy**, 3 respondenti odpověděli **trenér plavání III.třídy**, 2 respondenti odpověděli **cvičitel plavání I.třídy** a jeden respondent odpověděl, že je vystudovaný učitel tělesné výchovy.

2) *Dokázal/a byste vysvětlit pojem psychomotorika? Pokud ano, vysvětlete.*

Na tuto otázku odpovědělo 12 respondentů kladně, s tím, že jejich vysvětlení pojmu psychomotorika bylo správné. 4 respondenti odpověděli ano, ale jejich vysvětlení neodpovídalo psychomotorice a 2 odpověděli NE.

3) *Využíváte její prvky ve výuce plavání?*

Na tuto otázku odpovědělo 16 respondentů tak, že psychomotorické prvky ve výuce využívají. Hlavně, že využívají psychomotorické hry. 2 respondenti odpověděli nevim.

4) *Jaké máte zkušenosti s tímto způsobem výuky plavání?*

Na tuto otázku měli respondenti na výběr ze tří možností: pozitivní, negativní nebo žádnou zkušenost. 16 respondentů odpovědělo, že mají pozitivní zkušenosti s výukou plavání, kde jsou zařazeny psychomotorické prvky. Opět většina z nich psala, že nejvíce spokojení jsou s využíváním psychomotorických her. 2 respondenti odpověděli, že nemají žádné zkušenosti

5) *Využíváte při výuce hudbu nebo zpěv?*

Na tuto otázku mohli dotazovaní odpovědět buď ano, nebo ne. 10 dotazovaných odpovědělo, že při výuce hudbu nebo zpěv využívají. 8 dotazovaných odpovědělo na tuto otázku záporně.

6) *Vymýšlíte své vlastní plavecké pomůcky?*

Na otázku odpověděli 4 dotazovaní, že vymýšlí své vlastní plavecké pomůcky. Zbylých 14 dotazovaných odpovědělo tak, že je nevymýšlí.

7) *Používáte netradiční plavecké pomůcky?*

Všichni dotazovaní odpověděli, že využívají netradiční plavecké pomůcky.

8) *Zapojujete se sám/sama do her s dětmi?*

Na tuto otázku odpovědělo 13 dotazovaných tak, že se zapojují do her s dětmi. 5 respondentů odpovědělo, že se při hrách nezapojují, že fungují spíše jako rozhodčí, dohlížitel nebo motivátor.

7 Diskuze

7.1 Zhodnocení pozorování

Postupně shrneme výsledky všech pěti zkoumaných prvků.

V prvním zkoumaném prvku: „**Nácvik ponoření, potopení, orientace pod vodou**“ se úspěšnější metodou stala výuka s použitím psychomotorického prvku, protože 32 plavců z celkového počtu 35 zvládlo zadaná cvičení, tj. 92%. Naproti tomu bez použití psychomotorického prvku zvládlo zadaná cvičení 28 plavců z 35, tj. 80%. Psychomotorickým prvkem zde byly netradiční plavecké pomůcky, a proto jsme zkoumali jejich využití u daných cvičení.

Největší rozdíl zde by v rámci výuky skupiny Plavců, kdy s použitím psychomotorického prvku zvládli všichni plavci, zatímco bez použití psychomotorického prvku nezvládli cvičení 3 z 12 plavců. Největším problémem zde byla malá nebo špatná viditelnost puků, které měla druhá skupina lovit. Je velmi pravděpodobné, že tato chyba nastala díky charakteristickému osvětlení na tomto konkrétním bazénu, a kdyby se výzkum prováděl na jiném bazénu, tak by mohl být počet plavců, kteří zvládli cvičení vyšší. Ale to by mělo být na uvážení instruktora, aby použil adekvátně barevnou pomůcku. I proto by měl volit netradiční plavecké pomůcky, které jsou většinou barevné a viditelné.

Žádný rozdíl potom nebyl ve skupině Pokročilí plavci, kde shodně cvičení zvládli všichni účastníci. To, že cvičení zvládli všichni zúčastnění, může být připisováno tomu, že tito plavci navštěvují kurzy už delší dobu a podobná cvičení již absolvovali již několikrát. U Začátečnicků byl poměr splnil/ nesplnil pouze nepatrný, a to může být z důvodu negativního přístupu jednotlivce k danému cvičení a nemusí to být systémová chyba. Co se týká náročnosti cvičení na organizaci, tak při obou metodách výuky byla organizace stejně náročná – „*méně náročná*“. Instruktor dle mého názoru nemusí speciálně vyčleňovat delší časový úsek než je normálně k realizaci těchto cvičení. Dále proto, že cvičení jsou pro děti snadno pochopitelná a nemusela se dětem delší dobu vysvětlovat.

Využití netradičních pomůcek je tedy pro zvládnutí toho cvičení výhodnější než jejich nepoužití. Je to dáno tím, že svým specifickým tvarem a

barvou dokážou děti velmi dobře motivovat ke splnění cvičení a dále jsou velmi dobře viditelné a rozpoznatelné pod hladinou.

V rámci zkoumání druhého prvku: „**Nácvik splývavé polohy na břicho**“ jsme zkoumali působení osoby instruktora jako psychomotorického prvku na zvládnutí daných cvičení. Celkově byla úspěšnější metoda s použitím psychomotorického prvku, kde 28 plavců z 35 uspělo, tzn. 80%. U druhé metody bez použití psychomotorického prvku zvládlo cvičení 24 plavců z 35, tzn. 68%.

Největší rozdíl byl ve výuce plavců Začátečnicků, kde se bez využití psychomotorického prvku zvládli dovednost naučit pouze 4 plavci z 12, zatímco s použitím psychomotorického prvku to bylo 7 plavců z 12. Celkově můžeme říct, že se jedná i tak o malá čísla v počtu dětí, kteří se novou plaveckou dovednost naučili a tím zvládli dané cvičení. Lze to přisuzovat tomu, že začátečníci se s těmito cvičeními setkali úplně poprvé, takže potřebují delší dobu k tomu, aby dané cvičení vstřebali, pochopili a zvládli. Je také pravděpodobné, že děti mají strach z nových věcí, proto může být číslo těch, kteří nesupěli tak vysoké. Adaptace na nové cviky a dovednosti není vždy jednoduchá a může probíhat velmi pomalu. Nejvíce tuto adaptaci může ovlivňovat osoba instruktora, který se snaží vytvořit u plavce důvěru k cvičením a k vodnímu prostředí. Proto větší podíl plavců, kteří zvládli cvičení je za využití psychomotorického prvku, jelikož zde je hlavním prvkem samotná osoba instruktora.

V porovnání se Začátečníky jsou čísla u obou ostatních plaveckých úrovní vzácně vyrovnaná. Je velmi pravděpodobné, že se tak stalo proto, že se plavci těchto skupin s podobnými cvičení již setkávali pravidelně a proto nemuseli tolik řešit faktor strachu. U Pokročilých plavců, kteří nezvládli dokonale cvičení, se vesměs jednalo o nezvládnutí dostatečné délky splývání. Zde může být problémem individuální kapacita plic jednotlivce, a proto možná nesplývali tak „daleko“.

U Plavců opět zvládli všichni zúčastnění. Zde je možné úspěch přisuzovat tomu, že se jedná o základní plaveckou dovednost a tito plavci navštěvují plavání již několik kurzů nebo let, a proto se jistě s podobnými cvičení již mnohokrát setkali. Čím jsou lepšími plavci, tak pro ně také osoba instruktora není pro splnění cvičení tolik důležitá.

Náročnost na organizaci cvičení je zde větší u cvičení bez psychomotorického prvku a to hlavně z toho důvodu, že když není instruktor hlavní postavou, nemůže tak lehce a kvalitně děti navádět a celkově kontrolovat, jako když je hlavní postavou cvičení a každé dítě plave k němu a poté zpět ke břehu.

Využití osoby instruktora ve cvičeních se ukázalo nejvhodnější u začínajících plavců, kteří jsou na jeho osobě daleko závislejší než plavci, kteří jsou lepší nebo plavou delší dobu. Může to být dno tím, že začínající plavci cítí z přítomnosti trenéra tolik potřebnou jistotu a bezpečí, které potřebují k plavání.

U třetího zkoumaného prvku: „**Nácvik splývavé polohy na zádech**“ jsme se snažili odpovědět na to, zda je výhodné při nácviku plavecké dovednosti využít psychomotorickou hru nebo je výhodnější učit plaveckou dovednost bez ní. Výhodnější metodou zde byl nácvik bez použití psychomotorického prvku, jelikož 31 z 35, tzn. 89%, plavců zvládlo daná cvičení a při výuce s psychomotorickým prvkem to bylo 29 z 35, tedy 83% plavců.

Největší rozdíl byl zaznamenán u Začátečníků, kde bez využití psychomotorického prvku zvládlo cvičení 10 z 12 plavců, zatímco s využitím psychomotorického prvku 7 z 12 plavců. Největším problémem zde může být malá soustředěnost mladších dětí. Tato soustředěnost stačí pouze na to, aby se mohly děti soustředit na vlastní pohyby, které se mají naučit a jejich naučení je naším cílem. Zapojení do výuky psychomotorické hry, v tomto případě tunelu, však děti v mnoha případech velmi dekoncentrovala. Ty se potom tolik nesoustředily na své pohyby tak, jako na tunel samotný. To může být jedním z možných důvodů získaného výsledku.

U ostatních plaveckých úrovní byly rozdíly minimální, a počet dětí, které cvičení zvládlo, je vysoké. U skupiny Pokročilých nezvládl cvičení s „tunelem“ pouze jeden plavec. To může být dáno individuální schopností koncentrace nebo individuálními motorickými schopnostmi. U cvičení bez psychomotorické hry v této kategorii dětí nesplnili cvičení dva plavci, což může být dáno horšími individuálními motorickými schopnostmi nebo špatnou adaptací na instruktora plavání.

U skupiny plavců zde byli úspěšní všichni. To nás dovádí k závěru, že čím lepší nebo starší dítě, tím není důležité, zda využijeme psychomotorickou hru nebo nevyužijeme.

Co se týká náročnosti na organizaci cvičení, tak náročnější byly cvičení s použitím psychomotorického prvku a to z toho důvodu, že bylo těžké vysvětlit úkoly celé skupině dětí. Nejedná se totiž o cvičení, kde jeden plavec plave, a ostatní plavci sedí na místě a nic nedělají, ale všichni plavci měli svůj úkol, od držení žízály, po výměnu místa a následného cvičení.

Relaxace a uvolnění v závěru hodiny bylo zkoumáno z pohledu, zda využít relaxačních psychomotorických cvičení nebo využít skupinové relaxace bez využití společných cvičení. Z výzkumu vychází, že vhodnější formou pro relaxaci a uvolnění jsou psychomotorická cvičení. Je to dané tím, že plavci si u nich aktivně odpočinou, ale odpočinek má vedenou formu a proto ho dosáhnou všichni plavci. Jestliže bylo plavcům umožněno odpočívat individuálně, většina z nich to prostě nedokázala. Je to dané tím, že jsou děti zvyklé na neustálý pohyb, ale nejsou zvyklé samy odpočívat jinak než spánkem. Zatímco v rámci relaxačních cvičení si všechny děti mohli správně a dobře odpočinout, v rámci individuálního odpočinku se většina dětí paradoxně ještě více unavila různými aktivitami.

Velmi důležitým faktorem je zde instruktor plavání. Samozřejmě je pro něj jednodušší vpustit děti do malého teplého bazénku a počkat zbylých pár minut do konce. Problémem je utváření špatného návyku dětem po sportovním tréninku. Po náročných hodinách by měl vždy instruktor zvolit správný odpočinek a kompenzaci. Proto by si měl instruktor vždy dát práci zorganizovat i závěrečnou část hodiny. Nakonec to pro něj znamená stálý přehled nad skupinou.

Posledním prvkem, který jsme zkoumali, byla „**autoevaluace a zakončení hodiny**“, psychomotorickým prvkem je autoevaluace dětí. V našem výzkumu vyšlo, že je absolutně žádoucí sebehodnocení dítěte využívat. Tento výsledek znamená, že děti, které byly ve zkoumaných skupinách, dokázaly zhodnotit vlastní úspěch nebo neúspěch v rámci daných cvičení. To, že takto výzkum dopadl, může mít za následek shoda okolností, kdy se ve zkoumaných skupinách sešly děti, které jsou otevřené a nebály se sdělit svůj názor. Výzkum v tomto

případě může být ovlivněný tím, že všechny zkoumané skupiny již instruktora, provádějící výzkum znaly a proto k němu mohl mít vytvořený přátelský a otevřený vztah. Kdyby výzkum prováděla v roli instruktora úplně cizí osoba, tak je možné, že by nebyly výsledky autoevaluace, tak pozitivní a dobré jako v našem případě.

7.2 Zhodnocení dotazníkového šetření

Cílem dotazníku bylo zjistit, zda instruktoři v českých plaveckých školách mají povědomí o tom, co psychomotorika je, a zdali využívají ve svých hodinách psychomotorické prvky. Z dvaceti emailem zaslaných dotazníků byla návratnost 18 dotazníků. Jedná se tedy o 90% všech dotazníků, které byly zaslané respondentům. Dle mého názoru se jedná o vysoké číslo, ale je také dané tím, že počet respondentů není tak vysoký.

V první otázce řešila kvalifikovanost instruktorů, které působí v plaveckých školách. Z odpovědí vyplývá, že téměř 70% respondentů má pouze základní kvalifikaci pro vykonávání instruktora plavání a pouze tři z dotazovaných mají vyšší cvičitelskou třídu. To může být zaviněno tím, že plavecké školy nevyvíjí tlak na zlepšování vzdělání svých pracovníků. Jeden respondent uvedl, že je vystudovaný učitel tělesné výchovy, což bychom mohli brát tak, že má licenci cvičitel plavání III. třídy, kterou na vysokých školách studenti po splnění kurzu dostávají. Dva z dotazovaných odpověděli, že mají trenérskou licenci, která nám může napovědět, že mají spíše zájem např. o výběr talentů z řad předškolních dětí, nebo že se primárně soustředí na trénink starších dětí.

Ve druhé otázce bylo cílem zjistit, zda mají instruktoři povědomí o vlastním pojmu psychomotorika. Jelikož je to nestandardní výuková metoda, svědčí o tom, že instruktoři sledují nové trendy ve výuce dětí. Asi 70% dotazovaných odpovědělo, že tento pojem znají a 55% bylo schopno odpovědět na otázku a pojem psychomotorika popsat. Zbylí respondenti odpověděli na otázku nesprávně nebo neúplně. To mohlo být způsobené neúplnou znalostí celé problematiky. Dva respondenti odpověděli, že tento pojem neznají.

Třetí otázka se týkala praktického využití psychomotorických prvků ve výuce plavání. Šestnáct dotazovaných odpovědělo, že je ve výuce plavání

využívalo. Tento počet je shodný s počtem lidí, kteří odpověděli, že znají pojem psychomotorika. Lze tedy usuzovat, že když se instruktor s psychomotorikou setká, je ochotný s ní pracovat a snaží se její prvky do své výuky zahrnout. Ve většině odpovědí bylo, že velice oblíbené jsou psychomotorické hry. S největší pravděpodobností, je tento prvek u instruktorů nejvíce známý a nejrozšířenější. Dva respondenti odpověděli, že nevím, zda využívá psychomotorických prvků ve své výuce. Odpověděli tak proto, že je možné že nevědomě nějaký z prvků využívají, ale nedělají to záměrně, protože pojem psychomotorika neznají.

Čtvrtá otázka ukazuje na to, že jakmile instruktor vědomě využije ve své výuce psychomotorické prvky je s nimi spokojený a má s nimi pouze pozitivní zkušenosti. Toto procento je tak vysoké, protože psychomotorických prvků je celá řada a proto si každý může využít pouze ten, který mu sedí a vyhovuje. Dále z výsledků vyplývá, že dva respondenti nemají žádný vztah k těmto prvkům, jelikož pojem psychomotorika neznají a vědomě její prvky nevyužívají.

Další otázky se týkaly již využívání samotných psychomotorických prvků tázanými instruktory plavání. Pátá otázka byla koncipována tak, aby zjistila, zda dotazovaní instruktoři využívají hudby nebo zpěvu při jejich výuce. Zhruba 55% dotazovaných instruktorů tento psychomotorický prvek při svých hodinách využívá a 45% ne. Podle mého názoru je vysoké procento negativních odpovědí způsobeno tím, že se instruktoři stydí zpívat kvůli tomu, že nemají dokonalý pěvecký hlas a hudbu nevyužívají kvůli tomu, že v bazénovém prostředí je potřeba speciálních přehrávačů hudby, které jsou odolné vůči vlhku. A tyto prostředky mohou být nákladné.

Šestá a sedmá otázka se zaměřují na psychomotorické prvky v rámci plaveckých pomůcek. 100% z dotazovaných uvádí, že využívá netradičních plaveckých pomůcek. Podle mého názoru je toto procento tak vysoké protože tyto pomůcky jsou pro děti velmi motivující, neokoukané a zábavné. Také pro instruktory je práce s nimi velmi zábavná a odvádí od stereotypu. Jejich cena v obchodech není tak vysoká a v porovnání s účinností jsou velmi výhodné. Velká škála možných pomůcek, které se v dnešní době dají sehnat v obchodech nebo na internetu vedou podle mého názoru k tomu, že pouze 4 dotazovaní si vyrábějí pomůcky sami. Dále to může být způsobeno tím, že zbylí instruktoři nemají potřebné vybavení a prostory. Nakonec to může být tím, že nejsou ochotni investovat svůj čas a myšlenkový kapitál do vlastní výroby pomůcek.

Poslední otázka byla zaměřena na psychomotorické hry a zapojení instruktora do nich. Zhruba 65% instruktorů odpovědělo, že se sami účastní her s dětmi při výuce. Z toho plyne, že instruktoři velmi často využívají svou osobu k motivaci dětí tím, že s nimi soupeří a hrají si s nimi. Zbytek respondentů volí raději pozici dohlázele nebo motivátora, který si drží odstup od dětí a má tak nad nimi větší kontrolu. Může to být dáno tím, že instruktoři raději volí způsob výuky, kde oni jsou v roli toho, kdo výuku řídí, proto se aktivně neúčastní zadaných.

Celkově se z dotazníkového šetření dá říci, že rámci využívání psychomotorických prvků ve výuce dětí plavání jsou instruktoři dobře informovaní a mají dobré povědomí o této problematice. Tato metoda je ve výuce hodnocena zcela pozitivně a každý z instruktorů si vybírá přesně prvky, které jsou pro ně na míru. Nejoblíbenější je poté využívání psychomotorických her a netradičních plaveckých pomůcek.

7.3 Přijetí/ nepřijetí hypotéz

H1: Předpokládám, že skupiny plavců, ve kterých se využívalo psychomotorických prvků, byly úspěšnější při výuce než skupiny plavců, kde se tyto prvky neobjevovali.

Tato hypotéza se potvrdila. Z dvanácti cvičení byly v osmi cvičeních úspěšnější skupiny, kde byl zařazen psychomotorický prvek. Ve třech případech byly skupiny stejně úspěšné, ale pouze v jednom případě byla skupina, kde nebyl použit psychomotorický prvek úspěšnější.

H2: Předpokládám, že cvičení s využitím psychomotorických prvků jsou organizačně náročnější než cvičení bez jejich využití.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Jelikož cvičení dle výzkumu dopadly podle náročnosti naprosto stejně. U třetího byla cvičení s psychomotorickým prvkem o stupeň náročnější, ale u druhého prvku to bylo přesně naopak. U zbylých prvků byla náročnost cvičení totožná.

H3: Předpokládám, že výuku plavání s psychomotorickými prvky je vhodnější využít u méně pokročilých plavců.

Tato hypotéza se potvrdila. U začátečníků a pokročilých plavců byly skupiny, které využily při cvičeních psychomotorické prvky úspěšnější než skupiny, kde se tyto prvky nevyskytovaly. U zdatnějších plavců nebylo důležité, zda byly psychomotorické prvky využity nebo ne.

H4: Předpokládám, že větší množství respondentů využívá vědomě psychomotorické prvky ve výuce plavání dětí předškolního věku.

Tato hypotéza se potvrdila. Podle výsledků výzkumu cca 90% dotazovaných instruktorů vědomě využívá psychomotorické prvky ve výuce plavání.

H5: Předpokládám, že psychomotorické prvky ve výuce plavání předškolních dětí využívají instruktoři, kteří mají vyšší kvalifikaci.

Tato hypotéza se nepotvrdila. Výzkum nepotvrdil, že by využívání psychomotorických prvků bylo jakkoliv závislé na tom, jak vysokou cvičitelskou/trenérskou licenci dotazovaní měli.

V rámci zhodnocení hypotéz byly zodpovězeny všechny problémové otázky, které byly na počátku položeny.

Závěr

V diplomové práci jsme došli k následujícím závěrům. V rámci pozorování jsme zjistili, že využití psychomotorických prvků ve výuce plavání dětí předškolního věku je rozhodně přínosem. Výuka je účinnější a plavci dosahovaly v rámci zadaných cvičení lepších výsledků, než když jsme psychomotorické prvky nepoužívali. Dále jsme zjistili, že zařazení těchto prvků nemá nijak zásadní vliv na náročnost organizace jednotlivých cvičení, proto nijak nenaruší klasický koncept plavecké hodiny. Nakonec jsme zjistili, že vhodnější je zařazení těchto prvků při výuce mladších dětí. U starších dětí již nemají psychomotorické prvky v plaveckých cvičeních takový vliv na úspěšnost jejich zvládnutí, a proto u nich lze využívat klasických vyučovacích metod.

V rámci dotazníkového šetření jsme zjistili, že velká část instruktorů plavání v českých plaveckých školách má velmi dobré povědomí a psychomotorice. Proto ji ve velké míře využívají ve svých hodinách plavání a mají s ní jediné pozitivní zkušenosti. Z toho můžeme usuzovat, že česká plavecká společnost sleduje nové trendy ve výuce plavání a snaží se jejich prvky do hodin plavání zařazovat. Dále jsme zjistili, že nemá žádný viditelný vliv na využívání psychomotorických prvků v hodinách plavecké výuky to, jak vysokou kvalifikovanost instruktor plavání vlastní.

Výzkum se snažil být co nejvíce průkazný a objektivní. Pozorování bylo prováděno po dobu deseti lekcí, což je dle mého názoru adekvátně dlouhá doba. Odchytky mohli vzniknout tím, že všechny sledované skupiny vedl jeden instruktor. Je možné, že by děti reagovaly na více instruktorů odlišně a proto by mohly vzniknout i odlišné výsledky. Dále mohlo být zkoumáno větší množství psychomotorických prvků, i když myslím, že vybrané prvky jsou pro náš výzkum dostačující. V dotazníkovém šetření vidím možnou chybu ve velikosti výzkumného vzorku. Mohl by být větší a tím by mohli odpovědi získat větší výpovědní hodnotu.

V diplomové práci byly splněny všechny zadané cíle a byly zodpovězeny všechny problémové otázky.

Diplomová práce by mohla sloužit jako zdroj informací pro začínající i již zkušené instruktory plavání, kteří by chtěli do své výuky plavání zařadit nové, zajímavé a účinné prvky, které nám psychomotorika nabízí.

Diplomová práce i realizované výzkumné šetření mi z hlediska vykonávané profese instruktora a trenéra plavání přineslo řadu cenných poznatků a zkušeností.

9 Použitá literatura

- 1) ALLEN, K. E., MAROTZ, L. R. Přehled vývoje dítěte od prenatálního období do 8 let. 1. vyd. Praha: Portál, 2002. 187 s. ISBN 80-7178-614-4.
- 2) BLAHUTKOVÁ, M.: *Psychomotorika*. Brno: Masarykova univerzita, 2007, 92 s. ISBN 978-80-210-3067-4
- 3) ČECHOVSKÁ, I.: *Plavání dětí s rodiči*. 1. vyd., Praha: Grada Publishing, 2002, 132s. ISBN 80-247-0211-8
- 4) ČECHOVSKÁ, I.: *Pojetí základních plaveckých dovedností v české didaktice plavání*. Těl. Vých. Sport Mlád., 69, 2003, č. 3, s. 31-36
- 5) HERMOVÁ, S.: *Psychomotorické hry*. 1. vyd., Olomouc: Hanex, 1995. 101 s.
- 6) HOCH, M.: *Učte děti plavat*. 1.vyd. Praha Olympia, 1980. 134 s.
- 7) HOFER, Z A KOL.: *Technika plaveckých způsobů*. Praha: Karolinum, 2011. 100s. ISBN 978-80-246-1908-8
- 8) LANGMEIER, J. Vývojová psychologie pro dětské lékaře. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1983.
- 9) LANMEIER, J., KREJČÍŘOVÁ, D. Vývojová psychologie. 3. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 334 s. ISBN 80-7169-195-X.
- 10) LISÁ, L., KŇOURKOVÁ, M. Vývoj dítěte a jeho úskalí. 1. vyd. Praha: Avicenum, 1986. 274 s.
- 11) MUŽÍK, V., MUŽÍK, M.: *Tělesná výchova a zdraví* 1.vyd., Olomouc: nakladatelství HANEX, 1997. 139 s.
- 12) RESCH, J., KUNTNER E.: *Jak se neutopit* 1.vyd., Olomouc: nakladatelství HANEX, 1997, ISBN 80-85783-18-5
- 13) ŘEHULKA, E.: *Pokus o koncepci zdravé osobnosti*.
- 14) SKALKOVÁ, Jarmila. *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*. Praha, 1983. 204 s
- 15) ŠPAŇHELOVÁ, I.: *Dítě v předškolním věku*. 1. vyd. Praha, 2004, ISBN 80-204-1187-9
- 16) VÁGNEROVÁ, M.: *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, 2000, ISBN: 80-7178-308-0
- 17) In. *Integrativní funkce osobnosti*. Sborník z mezinárodní konference k živ. jubileu V. Smékala. Brno: MU, 2000, s. 89-94

Internetové zdroje

- 1) *Komise psychomotoriky* [online] [cit. 2012-2-29]. Dostupné na World Wide Web: <<http://www.caspv.cz/cz/cinnosti-komise-metodicke-rady/komise-psychomotoriky/>>
- 2) <http://www.psychoporadna.cz/cz/clanky/predskolni-obdobi/72.html>
- 3) Evropská konference psychomotoriky [online] [cit. 2012-5-28]. Dostupné na World Wide Web: <http://www.zsnovosedly.cz/evropska-konference-333>
- 4) <http://www.dotaznik-online.cz/>

10 Seznam tabulek a grafů

Tabulka 1: Tabulka znázorňující rozdělení úrovně plavců a počet plavců v jednotlivých skupinách	24
Graf 1: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku	40
Graf 2: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku	41
Graf 3: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku	50
Graf 4: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku	47
Graf 5: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku	53
Graf 6: Graf znázorňující úspěšnost zvládnutí cvičení a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku	53
Graf 7: Graf znázorňující vhodnost zařazení cvičení do výuky a náročnost organizace cvičení s použitím psychomotorického prvku	57
Graf 8: Graf znázorňující vhodnost zařazení cvičení do výuky a náročnost organizace cvičení bez použití psychomotorického prvku	57
Graf 9: Graf srovnání vhodnosti zařazení cvičení a náročnosti organizace cvičení s využitím psychomotorického prvku a bez jeho využití.	60

11 Přílohy

Seznam příloh:

Příloha 1: Fotografie plaveckých pomůcek

Příloha 2: Fotografie netradičních plaveckých pomůcek „žralok“ a „potápěč“

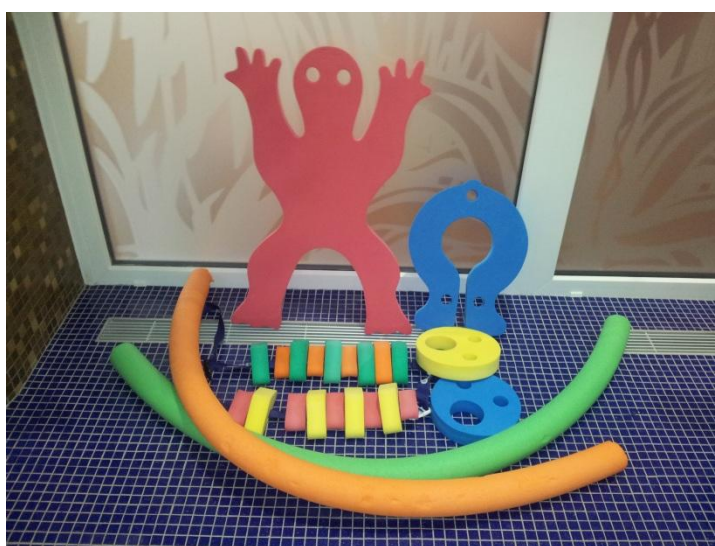
Příloha 3: Fotografie bazénu, kde probíhá plavecká výuka

Příloha 4: Fotografie plaveckých cvičení – nácvik splývavé polohy na břiše

Příloha 5: Fotografie plaveckých cvičení – nácvik splývavé polohy na zádech

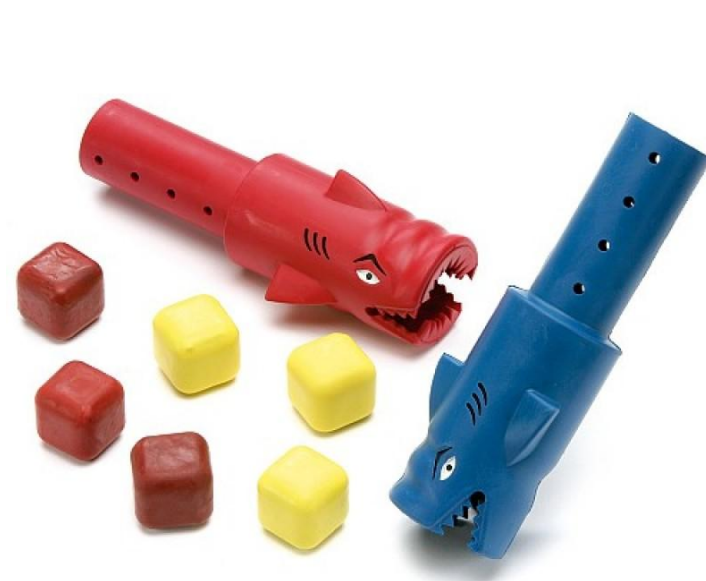
Příloha 6: Dotazník zaslaný respondentům

Příloha 1





Příloha 2



Plavecká netradiční pomůcka „žralok“



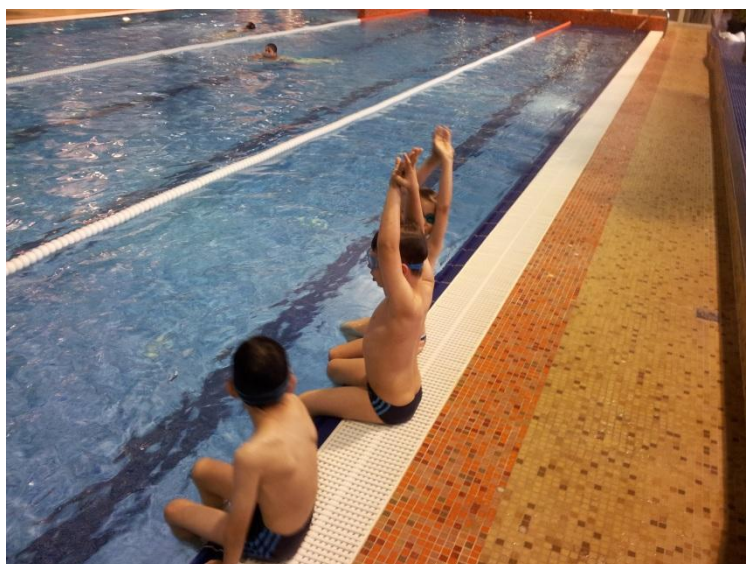
Plavecká pomůcka „potápěč“

Příloha 3





Příloha 4





Příloha 5





DOTAZNÍK

Dobrý den,

Jmenuji se Ondřej Kysela a jsem studentem 2. navazujícího magisterského studia Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Rád bych Vás požádal o vyplnění dotazníku, jehož cílem je získat informace, které budou použity pro psaní mé diplomové práce na téma: Psychomotorika ve výuce plavání dětí předškolního věku. Všechny informace považuji za pracovně důvěrné a budou použity výhradně k akademickým účelům.

V případě jakýchkoliv připomínek či dotazů mě můžete kontaktovat na elektronické adrese: Kysela.O@seznam.cz

Předem děkuji za Vaši ochotu a čas

Ondřej Kysela

- 1) Jakou máte licenci trenéra/cvičitele plavání?*
- 2) Dokázal/a byste vysvětlit pojem psychomotorika? Ano - ne*
- 3) Využíváte její prvky ve výuce plavání? Ano - ne*
- 4) Jaké máte zkušenosti s tímto způsobem výuky plavání? Pozitivní – negativní – žádné*
- 5) Využíváte při výuce hudbu? Ano - ne*
- 6) Vymýšlíte své vlastní plavecké pomůcky? Ano – ne*
- 7) Používáte netradiční plavecké pomůcky? Ano – ne*
- 8) Zapojujete se sám/sama do her s dětmi? Ano - ne*